家庭画報

新春特大号 1

January 2021

KATEIGAHO

新春3大付録

綴じ込み付録 髙橋大輔 メモリアルフォトブック

別冊付録① 「名医」の予防と治療 医学画報

別冊付録② 浅田真央 描き下ろしぬりえブック

2021年 運を開く

しあわせ満ちる開運の地へ

日本のパワースポットと開運守り

新春特別企画 皇后陛下雅子さま ご活動の軌跡

アプリで名曲15曲が楽しめる 心に寄り添うチャイコフスキー

米寿 特別対談 曽野綾子×五木寛之 「これからの時代を生きる」

十五代家元襲名記念 表千家 受け継がれる茶の湯のこころ

京都「菊乃井」村田吉弘の「3時間おせち」

松本幸四郎 市川染五郎 御一家 新春に集う

正月ビッグネーム特別取材 「年男年女」のきもの正月

中井貴一／浅野温子／城田 優／上戸 彩／黒島結菜

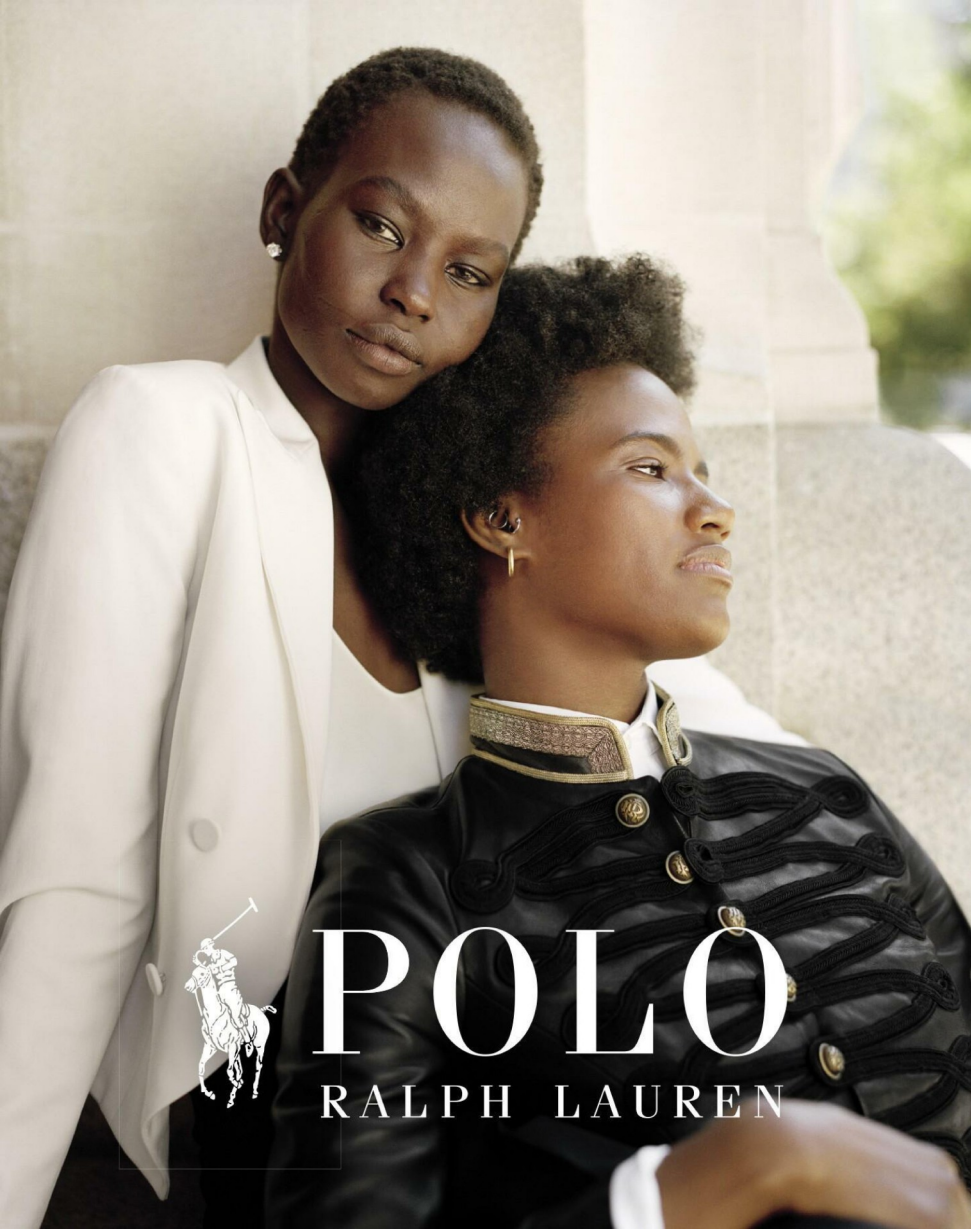
「竹内まりや」という生き方

「気になる医学」 第2回 米倉涼子×山中伸弥

新春アンチエイジング対談 大地真央×黒木 瞳

絶景ホテルの醍醐味

京焼作家の年始め 三浦竹泉家のお正月

家庭画報の旅 ——新たな旅の形—— 桜・GW満喫ツアー

とうとうたらり、たらりら。たらりあがりららりとう。

選・文＝大倉源次郎（大倉流小鼓方十六世宗家）

新年の翁は呪文から始まります。
次に謡われるのは「所千代まで座しませ、我らも千秋候はん、鶴と亀との齢にて、幸ひ心に任せたり」と、当時の最先端の今様。
次に大和言葉で「ちはやふる、かみのひこさの昔より……」。
そして最後が漢文の「万歳楽」。
古代―当代―大和―大陸と四つの異なる文化背景を持った寿ぎ歌なのです。
天下泰平、国土安穏、五穀豊穣を祈る『翁・三番叟』は世界の新年を飾るに相応しい演目です。

左・那智滝（写真・スタジオサラ／アフロ）
右・翁の面（写真・一般社団法人 日本芸術文化戦略機構）

家庭画報

残したい日本の行事――歳神様からの授かりもの――一月

お年玉

神から賜る〝生命力〟

絵・文＝鮫島純子（エッセイスト）

日本に古くから伝わる〝しきたり〟は人々の自然や神に対する感謝、畏れ敬う心が形になって表れたものと聞いています。

例えばお年玉の語源は歳魂（としだま）で、歳神様から授かる魂、つまり生命力の象徴という意味があります。歳魂は神棚に供えたお餅や米に宿ると考えられていました。古くはそれらの供物を家長が歳神様から頂き直し、お年玉として家族に贈りました。

今は親や祖父母などから子どもたちにお金を贈る形が一般的です。その折にはお年玉の由来や目上の方に対するお行儀、感謝の心をともに伝えたいものです。

藤田美術館の名品物語——銹絵絵替角皿——一月

兄の奔放さと弟の知性が生んだ傑作

選・文=藤田 清（藤田美術館館長）

若くして莫大な遺産を引き継いだ二人。兄・光琳は自由奔放に遊び、弟・乾山は勉学に没頭し、それぞれの道を進む。

やがて、財産を使い果たした兄が陶芸で頭角を現していた弟のもとを訪れることで、二人の道が重なり始める。

光琳の伸びやかな線、洗練されたデザインは、遊びの極みから生まれたようであり、乾山の漢詩が知性と品格、緻密さを与えている。

時代を代表する二人の合作から、兄弟の歩んだ足跡と、新たな作品を生みだす愉しさが見えてくる。

重要文化財《銹絵絵替角皿》
江戸時代
画＝尾形光琳
作＝尾形乾山
サイズ＝縦22×横21.8×高さ3㌢
全10枚
色紙に見えるよう、
素地に白化粧をほどこした角皿。
兄・光琳が伸びやかな線で福禄寿や布袋、
大黒天、鶴、梅、竹、菊などを描き、
弟・乾山が賛と落款を添えて焼き上げた。

撮影／小野祐次　構成／安藤菜穂子

上のQRコードより、動画で藤田 清館長と谷松屋戸田商店の戸田貴志氏による、所蔵作品のエピソードトークをご覧いただけます。
※12月1日より配信

書・文=中村桂子（生命誌研究者）

今世界には77億人もの人が暮らしていますが、一人として同じ人はいません。38億年前、地球に生まれた原始細胞は分裂、つまり2つに分かれて増えていきました。生まれるのはいつも同じ細胞です。10億年ほど前に細胞が集まった多細胞生物になり、オスとメスができて受精で子どもが生まれるようになりました。両親の性質を受け継ぎますが、個体としては全く違う存在になるのです。自然は長い長い時間をかけてこんな仕組みを作りました。

あなたという唯一無二の存在を生み出すために。

唯一無二という
言葉は
あなたのために
あるのです

生きているとは何か
——唯一無二——
一月

2021 CONTENTS

家庭画報 1月号／目次

●〈今月の表紙〉
花／制作＝小林深雪〈FUGA〉
花材＝カトレア、大王松、稲穂、ウメモドキ
撮影＝本誌・鈴木一彦　デザイン＝バーソウ
●目次／水引作品制作＝長浦ちえ「お雑煮と松喰い鶴」
撮影＝本誌・武蔵俊介
●レイアウト
志村和信（P.11、13、15、17、307〜316）
バーソウ（P.32〜41、43〜85、91〜113、161〜181、241〜260、262、258、274〜289、303〜306、325〜332、336、354〜356、358、別冊付録『ぬりえブック』）
平澤靖弘+jump（P.21、23、25、27、115〜122、317〜324、341〜348、350〜351、別冊付録『医学画報』、綴じ込み付録『メモリアルフォト集』）
野村高志+KACHIDOKI（P.140〜160、182〜197、226〜229、232〜237、239、264〜265、300〜302）
ダイナマイト・ブラザーズ・シンジケート（P.124〜139、263）
森本 博（P.18〜19、298〜299）
OKA DESIGN OFFICE（P.198〜202、204〜218、230〜231、266〜273、290〜297、352〜353）
佐々木啓光 Vivid・Design（P.220〜225）
岡本佳子 certo Tokyo（P.334〜335）
阿部克昭／yd（P.338〜339）

本誌編集ページに掲載されている商品などの価格は、
原則として本体価格であり、2020年11月6日現在のものです。
税込価格は消費税を本体価格に加算した金額となります。
本体価格や店舗情報などは諸事情により変更されることがあります。
また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。
イベント・公演開催情報が変更される場合があります。
最新情報は各所にお問い合わせください。
なお、店舗によっては、お問い合わせがつながりにくくなっている場合があります。
あらかじめご了承ください。

●綴じ込み付録●
メモリアルフォト特集
髙橋大輔
伝説の軌跡、そして新たなる幕開け

●別冊付録●
50代からのかかりやすい「病気」 名医が回答！
医学画報

浅田真央と楽しむ
心がやすらぐ花便りぬりえブック

EDITOR'S REPORT

エディターズレポート
2021-01 January

街に溢れる情報の中から、編集部員が
読者の皆さまに役立つものを厳選して紹介します。
新しくオープンしたレストランやショップ、
アイディアが光る新商品など、日々の暮らしをより楽しく、
豊かにしてくれる情報をお届けします。

●ご紹介した情報は諸事情により変更されることもあります。
撮影=福森クニヒロ
本誌・大見謝星斗、武蔵俊介　取材協力=西村晶子

マンスリーチョイス・今月はこれに注目!
MONTHLY CHOICE

■ピカソの珍しい陶器コレクションに出会える美術館が誕生

東京・南青山に、洋菓子ブランド「ヨックモック」が収集したピカソの陶器作品を間近に見られる、小さな美術館が開館しました。

1946年、ピカソは南仏の小さな陶芸の町・ヴァローリスを訪ね、そこで工房を構える陶芸家のラミエ夫妻と出会ったことをきっかけに陶芸制作を始めます。晩年にかけて数千点もの作品が制作されましたが、ヨックモックは世界でも有数のコレクターとして、500点以上所蔵しています。

館内には100点近い作品が展示され、2階展示室の壁面には植物や動物をはじめ、ピカソが好んで観戦した闘牛などが描かれた54点もの皿が並べられています。地下1階の展示室ではケース越しではなく直に見られる作品もあり、その一点一点が放つ明るい色彩と大胆な筆致は訪れる人を圧倒します。建物の設計は、隈研吾建築都市設計事務所から独立した建築家、栗田祥弘氏。「市中の山居」を思わせる光溢れた空間が迎えてくれます。

1 ピカソが愛した女性をモチーフにした花瓶。**2** 作品には愛らしい顔を描いた皿が多くみられる。**3** 併設のカフェでいただけるミニャルディーズセット1100円。写真は爽やかなレモンとヌガーの香ばしさが絶妙な「ヴァローリス」。**4** ピカソ関連の書籍が閲覧できるライブラリースペース（美術館またはカフェの利用必須）。**5** 南仏の空気感漂う2階展示室。**6** 都会の喧騒から離れた、静かな住宅街に佇む。

1
PABLO PICASSO,Tripod Vase with Head of Woman,1951,A.R.125
©2020-Succession Pablo Picasso-BCF (JAPAN)

2 PABLO PICASSO,Vallauris,1956,A.R.331
©2020 - Succession Pablo Picasso-BCF (JAPAN)

3

4

5

6

●ヨックモックミュージアム
東京都港区南青山6-15-1
☎03(3486)8000
㊡10時〜17時　※入館は閉館の30分前まで
月曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始・
展示替え期間休館　観覧料一般1200円

季節の果実を和菓子に
国産干柿
粋甘粛
器：吉兆庵美術館 所蔵「松ニ鶴蒔絵手附菓子盆」

旬の美味に出会う・レストラン＆フード

RESTAURANT & FOOD

■名店仕込みの王道の仕事に自由さを取り入れて

日本料理の真髄を極める大阪「本湖月」の店主・穴見秀生氏のもと、一番弟子として23年勤めた榎本正哉さん。ミナミの下町に、周囲の風情とは一線を画す静寂の空間を設け、6席のお店を開きました。「1日2組までなので、お好みの素材の調達や量を加減するなどしてできる限りお客さまのご要望にお応えします」。前半は魚をメインに、後半は野菜料理や酒肴で緩急をつけた12品の料理が供されます。なかでも重視しているのが師匠譲りの華やかなお椀。1月は伊勢海老の葛たたき、唐墨、揚げゆばに金箔を添え、お造りは身がしっかりしたオコゼを薄造りに。新年の晴れやかさとともに真冬の美味が堪能できます。おまかせ2万円。

●日本料理 榎本
大阪市浪速区戎本町1-7-1シャルム日商104
☎06（4395）5572
㊮18時～20時（入店）　日曜定休　要予約
献立は仕入れ入荷により変更の可能性あり

■パッケージも愛らしいメレンゲ菓子に舌鼓

フランスの美味やカルチャーを楽しめるスポットが集まる東京・神楽坂に、フランス発のメレンゲ菓子専門店が誕生しました。看板商品はメレンゲにホイップクリームを纏わせたオリジナルの菓子「メルヴェイユ」（各300円。写真の16個入りコフレ5000円）。6種のフレーバーを用意し、見た目の愛らしさはもちろん、サクッとした食感のメレンゲと軽やかなクリームが口の中で淡雪のように溶ける味わいに心躍ります。繊細なお菓子ゆえに購入したら時間をおかずにいただくのがおすすめ。ほか、大きなブリオッシュ「クラミック」（650円～）、バタークリームをたっぷり挟んだ「ワッフル」（230円）といった北フランスの名物もぜひ。

●オー・メルヴェイユ・ドゥ・フレッド
東京都新宿区矢来町107
☎03（5579）8353
㊮9時～20時、カフェ11時～20時
月曜定休

■都会の喧騒を忘れて楽しむ正統派フレンチ

シェフの山口義照さんは神戸の「コムシノワ」や札幌、東京の「コートドール」で研鑽を積んで渡仏。帰国後は神戸に「レストラン パトゥ」を開き、20年の間、地元の人々に愛されてきましたが、さらなる可能性を求めて、東京・麻布台で新たなスタートを切りました。全8席で、メニューはおまかせコースのみ。藁で燻製したとろける口当たりの寒鰤には、小蕪のソテーと赤玉葱を添えて。トラフグの白子のポワレは、白トリュフを贅沢に使って香り高く仕上げます。「おいしいものをシンプルに、わかりやすく」という言葉どおり、一皿ごとに体に染みわたる、丁寧で誠実な味わいです。ディナー1万5000円～、ランチ6000円～。

●レストラン パトゥ
東京都港区麻布台3-4-14
☎03（6807）4820
㊮18時～20時、土曜・日曜・祝日のみ
ランチ12時～13時（ともに最終入店）
水曜定休　要予約

■日本料理を実直に探究し、静岡から銀座へ

「きら星のごとく名店が集まる銀座で、自分の追求する日本料理に挑戦したい」という思いのもと、12年間料理店を営んだ地元・静岡から夢の舞台を銀座に移した前田公志さん。修業をした京都の名旅館仕込みの雅で丁寧な仕事がなされた料理には、真摯な人柄が伝わるとともに値打ち感もあり。「海と山があり、豊かな環境に恵まれた静岡にはまだ知られていない上質な食材がたくさんあります。華やかな銀座の地において、私の料理から静岡の美味なる魅力も発信していきたいです」と意欲的に語ります。写真は1月の料理より、山海の幸を華やかに盛り込んだ新年の祝い肴。コース1万5000円～。4名用の個室1室あり。

●銀座志翠（こうすい）
東京都中央区銀座6-12-14 松岡銀緑館8階
☎03（5962）8053　㊮18時～21時（入店）
日曜、祝日定休　年末年始休　要予約

EAST meets WEST

カステラづくり・ものづくりの心400年

南蛮菓子との出会いは、口福の始まりでした。

一五四三年、種子島に中国の貿易船が漂着。そこに乗船していたポルトガル人は、日本人にとってこれまで交流のあったどの国の人とも異なる服装、言葉でした。驚いたのは、彼らの食生活。仏教の一環で菜食中心だった日本人は、肉や卵を食べる西欧人に目を丸くします。一方の西欧人も、日本人が食事で箸を使うことにはとても驚いたようでした。

以来、日本にはスペインやポルトガルから船が来航。キリスト教の宣教師たちが日本で布教活動を始めます。一五七一年、信仰や貿易の拠点として長崎の町が誕生。宣教師たちは、教えを説く際南蛮菓子を人々に与えたといいます。また、彼らは各地の領主への挨拶としても、珍しい自国の品々や南蛮菓子を贈り物に。よく知られるのは、有平糖や金平糖。そして砂糖と卵を使い、日持ちをよくするためオーブンで二度焼いたお菓子で、航海中の食料でもあったスペイン「ビスコチョ」由来の南蛮菓子。これがカステラの有力なルーツといわれます。この未知のお菓子はたちまち皆を魅了しました。

そして一六二四年、福砂屋が長崎の引地町に創業。異国の南蛮菓子だったカステラを親しみやすい和菓子に近づけていくと同時に、努力と工夫を凝らして、別立法、一人一貫主義など普遍の手わざを次々と考案し、目にも端正、味も良く発展させていきました。さて、今年は長崎開港から四五〇年。そうして受け継がれて来た職人技とものづくりの心は、現代でも人の顔をほころばせる、馥郁とした味わいにつながっているのかもしれません。

祝 長崎開港450年

長崎本店／長崎市船大工町3番1号 TEL.095-821-2938（代）
東京／東京都目黒区青葉台1丁目26番7号 TEL.03-3793-2938（代）
福岡／福岡市中央区大名2丁目12番6号 TEL.092-761-2938（代）
カステラ文化館 https://www.castella.co.jp/

fukusaya_castella1624で検索

手わざ　時をつなぐ　心をつなぐ

創業寛永元年

SINCE 1624

カステラ公式サイト福砂屋ホームページ
https://www.fukusaya.co.jp/

福砂屋

住まいを豊かに彩る・リビング＆ガーデン

LIVING & GARDEN

■現代に甦る戦前の名品、〝ガラスの王冠〟

1874年にデンマークで創業し、数々の機能的で美しい照明を生み出してきた「ルイスポールセン」。現代の代表作のひとつである「PH アーティチョーク」の原型にもなった、戦前の名品、〝ガラスの王冠〟が復刻され、日本で初公開されました。気鋭の建築家、デザイナーのポール・ヘニングセンが1927～31年に設計した、7層ものサンドブラスト加工された吹きガラスから成るこの優雅なフォルムは、時代を超えた傑作です。上質で心地よい空間を演出します。「PH セプティマ」(直径500×高さ405㍉、112万7000円)。リニューアル・オープンしたショールームは個人美術館のような空間で、ほぼすべての製品が一挙に味わえます。

●ルイスポールセン 東京ショールーム
東京都港区六本木5-17-1 AXISビル3階
☎03(3586)5341
㊇11時～18時　土曜・日曜・祝日定休

■高岡の伝統工芸の技が光る、真鍮の掛け時計

明治時代から、代々真鍮で仏具用の装飾品を製造してきた二上家。高岡市は17世紀から「商工業の町」として栄え、鋳造技術を使った伝統工芸が発展してきました。その高度な技術をいかして、近年実にシンプルで洗練された暮らしの道具を発表しています。最新作はこの彫刻的なデザインの壁掛け時計。削りだしのマットな質感で、光の差す向きで表情が変わり、陰影で目盛りがくっきりと浮き出ます。「ポールスター」(左、幅269.5×高さ275.5×奥行き37㍉、3万5000円)は、12本の目盛りを光芒に見立てた形。「ルナ」(右、幅210×高さ210×奥行き34㍉、2万3000円)は月の表面のような鋳肌に12本の筋が伸びています。和洋どのような空間にもなじみます。

● FUTAGAMI
富山県高岡市長慶寺1000　☎0766(23)8531
㊇8時～17時　第2・第4土曜、日曜・祝日定休

■モナコ王室御用達。美しきインテリア・ファー

思わず触れたくなる、絶妙な毛皮感を誇るのは、フランス・プロヴァンス地方のアトリエで作られる「エヴリーヌプレロンジュ」の製品。そのほとんどに使用されるエコファーは、超極細のマイクロファイバーで、本物を超える質感と柔らかさを実現しています。動物愛護の見地からも注目度が高く、洗濯可能というお手入れの簡単さも嬉しい素材です。スタイリッシュなデザインを手がけるのは、長年にわたりパリの服飾トップメゾンでテキスタイル開発に携わってきた実力者。モナコ王室をはじめ、世界のセレブから愛されるラインナップで、触れるたび幸福感をもたらします。クッションカバー1万3000円～、フロアラグ5万7000円～。

●ホテルライクインテリア　0120-37-1142

■理想の寝室を提案するギャラリーが銀座に登場

家で過ごす時間が増え、快適な寝室づくりへの関心が高まっています。銀座7丁目にオープンした「IDC OTSUKA Bedroom Gallery GINZA」は、8フロアからなる寝室専門のギャラリーです。全フロアベッドだけでなく、カスタムメイドの家具やファブリック、睡眠環境を整える最新家電、銀座を代表する画廊「ギャルリーためなが」による寝室アートなど、総合コーディネートで見せる空間は圧巻で、大塚家具だからできる提案。理想の寝室を手に入れるヒントに溢れています。米国のキングスダウン社と共同開発した「レガリア」の最高峰マットレス(下、クイーンロング235万4546円)も銀座限定でお目見えします。

●IDC OTSUKA
Bedroom Gallery GINZA
東京都中央区銀座7-8-9
☎03 (3573) 4321
㊇11時～19時30分　無休

ひよ子

昭和の女流書家
町春草

東京生まれ。(1922年〜1995年)
姿文字と言われる、「ひよ子」の書体は、町春草によるものです。

日と月を
かかげめでたし
明の春

日と月を
かかげめでたし
明の春

高浜虚子(俳句)

日が昇り
月が隠れる
その日々が当たり前のように巡り
自然の普遍なりわいとなり
おとずれる季
春、夏、秋、冬
その美しさは
神々しい光に満ちたもの
季節が運ぶその光を
お菓子という形に込めて
本年も皆さまにお届けしたいと
願っています。

ひよ子本舗吉野堂　石坂　淳子

創業120年
ひよ子本舗
吉野堂

株式会社ひよ子／株式会社東京ひよ子

株式会社ひよ子　http://www.hiyoko.co.jp/　0120-860-145　株式会社ひよ子オンラインショップ　http://hiyoko-onlineshop.com/　株式会社東京ひよ子　http://www.tokyo-hiyoko.co.jp/　0120-055-145

暮らしに遊び心を・ホビー

HOBBY

■国宝「西置繭所」、待望のグランドオープン

生糸の品質向上と増産のため、器械製糸技術を普及させる目的で明治5年に設立された「富岡製糸場」。工場の創業に際し建設された、2棟の繭倉庫のうちの1棟「西置繭所（にしおきまゆしょ）」が、足かけ6年にわたる保存整備工事を終え、グランドオープンを果たしました。桟瓦葺きの屋根の2階建て木骨煉瓦造りの建物は、創業当時の趣を残した貴重な建造物です。常設のギャラリーでは、製糸場で働いていた女性たちの作業服や、生糸作りの工程を解説する展示を見ることができ、タイムスリップしたような感覚に。ガラスでできた近代的な佇まいの多目的ホールでは、コンサートや映画上映会などのイベントも開催されています。工場見学は予約制。

●富岡製糸場
群馬県富岡市富岡1-1
☎0274(67)0075　㊋9時〜17時
（入場受け付けは16時30分まで）
無休（12月29日〜31日を除く）

■お洒落なウォーキングポールで“美姿勢”に

兵庫県を拠点に介護、看護、リハビリ事業を行う「セラピット」の理学療法士が手がけた、ウォーキングポール「アユリ スタイリングポール 折りたたみモデル」（組み立て時97〜113㌢、折り畳み時40〜55㌢、質量560㌘）2万5000円。長年培ったノウハウをもとに辿り着いた、シャフトが前方に9㌢曲がった特殊な形状が、負担なく正しい歩行姿勢へと導いてくれます。グリップとシャフトの角度は15度で、歩行時の理想的なひじの角度とされる約90度が保たれ、肩甲骨の稼動幅を広げてくれます。いつまでも美しい姿勢をキープする強い味方になってくれそうです。

●セラピット
兵庫県神戸市西区前開南町2-13-14
☎078(945)6500
㊋8時30分〜17時30分
土曜・日曜定休

■環境にやさしい焼印入り木のストローセット

2018年、ザ・キャピトルホテル 東急、環境ジャーナリスト・竹田有里氏、アキュラホームで発足した「Wood（ウッド） Straw（ストロー） Project（プロジェクト）」。この3社が協議・試作を重ね、世界で初めて木のストローを製品化しました。森林保全のため間伐材を含む国産材を使い、一本一本手作りされています。このストローに焼印を施した「木のストローホテルオリジナル焼印セット」がザ・キャピトルホテル 東急にて販売（2021年3月31日まで）。繊細な木材をストロー状にし、焼印を施す作業はまさに日本の匠の技。焼印にはメッセージやご希望のお名前など5種類があり、贈り物としても人気です。お好きな組み合わせの5本セット2500円（税込み）。※お名前の焼印は、商品お渡しまで最大2週間。

●ザ・キャピトルホテル 東急
東京都千代田区永田町2-10-3
3階 ビジネスセンター
☎03(3503)0109（ホテル代表番号）
無休

■“水道水と電気だけ”で作れる除菌液生成機

家族や自身の健康のため、この時期に大活躍の除菌液。しかし、成分の安全性が気になる、思いのほかコストがかかるなど日常的な使用には問題点も。それらを解決してくれるのが、ボタン一つで簡単に除菌液が作れる「MTG」の高機能除菌スプレー「e-3X」です。必要なものは、水道水と電気だけ。内部の特殊電極が水道水を電気分解し、除菌効果のある物質やファインバブルを生成。最短約1分でウイルスや細菌を99㌫以上除去する除菌液がつくれます。薬剤を一切使用しないため、ベビーグッズやキッチン用品にも使えます。また、カートリッジ不要で経済面も優秀。一家に一台備えたい、画期的なアイテムです。1万6800円。

●MTG
愛知県名古屋市中村区本陣通4-13
MTG 第2HIKARIビル
0120-315-332　㊋9時30分〜17時30分
土曜・日曜・祝日定休

#BrilliantlyInLove

新春特別企画

皇后陛下雅子さま

国民と笑顔を交わされたご活動の軌跡

皇后陛下雅子さまは、
上皇上皇后両陛下が長きにわたり、
国民と苦楽を共になさり、
常に国民の幸せを願われ、共に歩まれるという、
それまでにない皇室のかたちを
お築きになってこられたことに対し、
深い感慨と感謝の念を語られています。
天皇陛下のご即位後、その思いを継承しつつ
巡られた日本各地での皇后陛下のお姿は、
輝く笑顔と温かなまなざしに満ちていました。
1年半にわたるご活動の足跡を辿ります。

上・令和元年11月10日、「祝賀御列の儀」に際し、オープンカーで皇居をご出発になる両陛下。皇后陛下雅子さまのティアラは明治、大正、昭和、平成と歴代の皇后陛下が継承されてきたもの。左ページ・令和元年12月9日、皇后陛下のお誕生日に際してのご近影。

文／大山直美　撮影／大泉省吾（P.37左・下）
写真提供／宮内庁（P.33、41左）
朝日新聞社（P.32、33〜36、37上、38、39、41左）
日本赤十字社（P.40、41右5点）

日本国内各地で出会った沢山の笑顔は、
私にとりましてかけがえのない思い出として心に残り、
これからの歩みを進めていく上で、
大きな支えになってくれるものと思います。

天皇陛下のご即位以来、5月の皇居での一般参賀や、11月の国民祭典、祝賀御列の儀などの折に、多くの国民の皆様から、思いがけないほど本当に温かいお祝いを頂きましたことに、心から感謝しております。また、この7か月の間に、地方への訪問、都内での行事などを通して、国民の皆様と接する中で、多くの方々から温かいお気持ちを寄せていただいたことを嬉しく、またありがたく思いながら過ごしてまいりました。日本国内各地で出会った沢山の笑顔は、私にとりましてかけがえのない思い出として心に残り、これからの歩みを進めていく上で、大きな支えになってくれるものと思います。

同時に、このような国民の皆様の温かいお気持ちは、平成の御代の間、上皇上皇后両陛下が国民と苦楽を共にされながら、長きにわたって国民に寄り添われ、ご立派にお務めを果たされたことによるところが大きいものと深く感謝しております。そして、これからの日々、陛下とご一緒に、国民の皆様の幸せを常に願いながら、寄り添っていくことができましたらという思いを新たにしてまいりました。

（令和元年12月9日
皇后陛下お誕生日に際してのご感想より一部抜粋）

四大地方行事をはじめ数多くの場で
全国の国民一人一人と交わされた微笑み

皇后陛下はこの1年半の間に、主要な4つの行幸啓である全国植樹祭、全国豊かな海づくり大会、国民体育大会、国民文化祭をはじめ、さまざまな場で全国の国民一人一人とにこやかに交流されました。この微笑みの輪は今後さらに広がっていくことでしょう。

上・令和元年9月28日、茨城県ひたちなか市で開かれた第74回国民体育大会の開会式に臨席され、ブルーインパルスの祝賀飛行をご覧になる両陛下。下・同年9月16日、第34回国民文化祭・にいがた2019と第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会へのご臨席のため、新潟市をご訪問。翌17日には、盲学校や特別支援学校に通う児童生徒と健常者の高校生が協力して伝統的な大凧に色を塗る作業を見学なさり、生徒たちと歓談された。左ページ上・同年9月8日、秋田市で開かれた第39回全国豊かな海づくり大会にご臨席。写真は両陛下が天然秋田杉で作られた曲げわっぱの水槽に入った稚魚を手渡されるご様子。同下・同年6月2日、愛知県尾張旭市で開かれた第70回全国植樹祭の式典会場でお手植えをなさる両陛下。

令和元年5月1日に天皇陛下がご即位になってから、約1年半がたちました。この間、皇后陛下は「即位礼正殿の儀」や「祝賀御列の儀」（いわゆる祝賀パレード）が行われるお忙しい合間を縫って、天皇陛下とご一緒に全国各地を訪問されました。

両陛下のお出ましの中でも、特に主要な4つの地方行事「全国植樹祭」「全国豊かな海づくり大会」「国民体育大会」「国民文化祭」へのご臨席は「四大行幸啓」と呼ばれています。令和元年の各行事や式典はすべて皇后陛下がご同行なさったこともあり、どこでも沿道は大勢の人々で埋め尽くされ、さながら祝賀パレードの地方版のようなお祝いムードに包まれました。

こうした地方行幸啓の際には、式典へのご臨席だけにとどまらず、併せてその地方の事情をご視察になるのが慣例となっています。ご訪問先は社会的に弱い立場にある人々に寄り添いたいという両陛下のお気持ちに沿って、子ども、高齢者、障害者の関連施設が選ばれることが多いようです。

このほか、都内での式典へのご臨席、こどもの日・敬老の日・障害者週間にちなんだ各施設へのご訪問、宮中で行われるさまざまな受賞者とのご歓談など、この1年半は皇后陛下のにこやかなご表情を拝見する機会が数多くありました。

両陛下が東京都港区の麻布保育園をご訪問になった折には、皇后陛下のお人柄がうかがえる一幕がありました。この日、視察されたのは、園児が店員に扮したお店屋さんごっこ。子どもたち手作りのコインで手作りの食料品を次々と買われ、バッグがいっぱいになって満面の笑みの両陛下。すると、皇后陛下は視察に立ち会っていた小池百合子都知事や港区長など、その場にいた大人たちにコインを配り始められたそうです。おかげでお店は大繁盛、園内には笑顔があふれました。

これからも、皇后陛下が国民と交わされる笑顔の輪が広がっていくことを願ってやみません。

上・令和2年1月24日、両陛下は皇居・宮殿で農林水産祭天皇杯の受賞者とご面会。展示品をご覧になりながら業績や取り組みをねぎらわれた。下右・令和元年6月21日、東京都港区立麻布保育園で園児とのお店屋さんごっこを楽しまれる両陛下。下左・同年9月7日、秋田市の秋田県動物愛護センターで子どもたちと一緒に、シーズー犬のリーダーウォークをご体験中の皇后陛下。スタート前には「みよちゃん、行きますよ！」と声をおかけになった。

一通のおたよりから生まれた
雅子さまとのご交流

上・令和元年6月2日、愛知県三河青い鳥医療療育センターを訪問なさり、入所中の子どもたちと言葉を交わされる両陛下。この後、後方の席にいた咲貴ちゃんにも声をかけられた。左・咲貴ちゃんが皇后陛下に手紙を出そうと思いついたのは、当時、種子島に山村留学中だったお兄ちゃんから「手術がんばれよ」と葉書が届いたのがうれしかったからだそうで、「すべてお兄ちゃんのおかげ」と話す。下・自宅の庭にて母・智子さんと。智子さんは、障害に負けずにがんばる娘を誇りに思っていると語る。

小林咲貴ちゃん（9歳）は、生後まもなく脳性麻痺があることがわかり、これまで下半身や頭部の手術を6回も受けてきました。令和元年5月、入院中のベッドで術後の痛みに耐えつつ、お母さんの智子さんと「即位後朝見の儀」をテレビで見ていた咲貴ちゃんの目は、皇后陛下に釘づけになります。前から皇室番組はよく母子で見ていましたが、ティアラとローブ・デコルテを身につけられた美しいお姿に魅せられたからです。

智子さんが「私も一般参賀に行ってお祝いしたかったな」というと、「それならお手紙を書けばいいんだよ」と答えるや、折り紙の裏に一生懸命「そくいおめでとうございます。わたしはリハビリをがんばっています」と綴ったそうです。投函を躊躇していた智子さんですが、毎日の面会のたびに出したかと聞かれるので観念し、自分も添え状を書きました。そこへ飛び込んできたのが、両陛下が行幸啓の折に入院中の医療療育施設に立ち寄られるという知らせ。咲貴ちゃんは会えるのを楽しみにしていますと一筆書き加え、智子さんも添え状を書き直し、兄妹と愛犬の写真を同封して投函しました。

それでもまさかご本人に届くとは思っていなかったと振り返る智子さん。ご訪問当日、面会する入所児の一人に選ばれた咲貴ちゃんに、手紙をお読みになっていなくても落胆しないようい い聞かせ、別室で待っていました。すると「奇跡が起きた」と咲貴ちゃん。天皇陛下は「お手紙ありがとう」とおっしゃって愛犬の名前を聞かれ、皇后陛下は「リハビリ、がんばっているのね」と声をおかけになったのです。

その後、祝賀パレードにも駆けつけ、何度か手紙を出した咲貴ちゃん。インタビューの最後に「お会いして直接お話ができたから、心が通じている気がする？」と問うと、こっくり笑顔でうなずきました。今後も折に触れて手紙を出すたびに皇后陛下を深く思い、その心と心のつながりが自身を前進させるエネルギーとなるに違いありません。

昭和から受け継がれた平和への祈り

戦禍や災害に遭った人々にお心を寄せ続ける

戦争や災害で犠牲になった人々に祈りを捧げ、遺族や被災者に長く寄り添うことは昭和、平成と受け継がれ、両陛下は何より大切な務めとお考えになっておられます。令和2年の「全国戦没者追悼式」にはその強いお気持ちが感じられました。

上・令和2年8月15日、全国戦没者追悼式にマスク姿で臨まれた両陛下。天皇陛下はおことばの中で新型コロナウイルス感染症の感染拡大に触れられ、「私たち皆が手を共に携えて、この困難な状況を乗り越え、今後とも、人々の幸せと平和を希求し続けていくことを心から願います」とお述べになり、常に国民と共にあるという強い思いを示された。左ページ上・令和元年12月26日、台風19号で被災した宮城県・丸森町の花田応急仮設住宅の集会所で、被災者の一人一人に声をおかけになる両陛下。同下・同日、河川の氾濫などで甚大な被害を受けた丸森町の五福谷地区を視察されるご様子。

天皇皇后両陛下は上皇上皇后両陛下のなさりようをお心にとどめ、常に喜びだけでなく、苦しみや悲しみも国民と共にしたいと考えておられます。それだけに、戦禍に倒れた人々への慰霊を忘れず、上皇上皇后両陛下が「忘れてはならない4つの日」とお定めになった6月23日（沖縄慰霊の日）、8月6日（広島原爆の日）、8月9日（長崎原爆の日）、8月15日（終戦記念日）のうち、8月15日以外には毎年、愛子内親王殿下とともに、赤坂御所で黙禱を捧げられています。

そして、8月15日の「全国戦没者追悼式」には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により数多くのご公務が中止になった令和2年も、マスク姿で臨まれ、強いご意志を示されました。

一方、上皇上皇后両陛下が始められた被災地へのご訪問も、天皇皇后両陛下は皇太子同妃両殿下時代から大切になさってこられました。令和元年12月26日には、10月の台風19号などで被災した宮城県と福島県を日帰りでお見舞いになりました。

宮城県・丸森町では被災地をご視察後、「花田応急仮設住宅」の集会所で約50人の被災者とご対面。皇后陛下は濁流で自宅に一時2人の子どもが取り残されたという女性に対し、「お子さんたちが怖い思いをされましたね」と語りかけられ、自宅が土砂崩れに巻き込まれた男性が、近所の女性を助けられなかったことを悔やむと話すと、「大変な思いをされて」と目を潤ませながら聞き入られたそうです。

平成30年全国赤十字大会のご退場時、上皇后陛下（当時は皇后陛下）は、皇后陛下（当時は皇太子妃殿下）の腕に手を添え、笑顔で次期名誉総裁を紹介されるようなポーズをなさった。会場は万雷の拍手に包まれた。

令和元年5月22日、東京・明治神宮会館で開かれた全国赤十字大会に臨席された皇后陛下。これが皇后として初の単独でのご公務となった。1年前のワンシーン（右上の写真）を思い出した出席者も多かったに違いない。

日本赤十字社

名誉総裁としてのご活動

日本赤十字社と皇室とのかかわりの歴史は古く、そうした縁から歴代の皇后陛下が名誉総裁にご就任なさいます。上皇后陛下美智子さまから引き継がれた皇后陛下雅子さまもまた、大会や式典へのご臨席をはじめ、さまざまな活動を支援されています。

日本赤十字社（以下、日赤）は世界の赤十字の一社として、紛争、災害、病気などで苦しむ人々を救うため、さまざまな支援活動を行っています。皇室は日赤の創立以来、長くその活動を支えてきました。なかでも明治天皇の皇后である昭憲皇太后は深い関心をお寄せになり、日赤が戦時だけでなく平時の人道支援を行う礎を、世界の赤十字に先駆けて築かれたのです。歴代の皇后陛下はその御心を大切に継承され、昭和天皇の皇后、香淳皇后からは名誉総裁として日赤の活動を支えていらっしゃいます。天皇陛下と一緒になさるご公務が多い中にあって、日赤の大会や式典へのご臨席は皇后陛下がお一人で務められる大切なご公務の一つです。

上皇后陛下も30年間、全国赤十字大会やフローレンス・ナイチンゲール記章授与式にほぼ欠かさず臨席されました。最後の大会ではご退場の際、皇后陛下の腕にそっと手を添えられ、「次の名誉総裁をよろしく」とご紹介なさるかのように会場全体を笑顔で見回されたことが話題を呼びました。

1年後、バトンを受け継がれた皇后陛下は令和初の全国赤十字大会に臨まれ、赤十字の活動に功績があった個人や団体の代表13名を表彰なさいました。颯爽と登壇された新名誉総裁のお姿に、会場からは盛大な拍手が湧き起こりました。また、同年8月には、看護活動の向上に貢献し、顕著な功績を残した看護師などに隔年で贈られるフローレンス・ナイチンゲール記章の授与式にもご臨席。2名の受章者の胸に手ずから記章をお授けになりました。

令和2年の全国赤十字大会は、残念ながら新型コロナウイルスの感染拡大により中止されましたが、5月20日に日赤の大塚義治社長と富田博樹副社長が赤坂御所を訪問した際、両陛下は医療従事者へのねぎらいのおことばをお述べになり、宮内庁のホームページでも公開されました。皇后陛下のおことばからは医療従事者への温かなお心遣いだけでなく、コロナ禍と闘う全国民へのエールが伝わってきます。

令和2年5月20日、日赤の社長と副社長が新型コロナウイルス感染症の発生以降の日赤の活動を報告すべく、赤坂御所を訪問。両陛下は熱心にお聞きになり、ねぎらいのおことばを述べられた。

新型コロナウイルス感染症と闘う
医療従事者への皇后陛下のおことば

日本赤十字社の皆さんには、新型コロナウイルス感染症の発生以来、その対応のため、大変な毎日を過ごしてこられたことと思います。特に、医療現場で働かれる皆さんには、危険も伴う大変重い任務を担ってこられました。皆さんの懸命な医療活動は、多くの患者さんの命を救ってこられたものと思います。

これまで医療活動に献身的に力を尽くしてこられている方々、そして、その方々を支えられているご家族や周囲の方々に、陛下とご一緒に心からのお礼の気持ちをお伝えしたいと思います。

これからも、まだ厳しい状況が続くことが案じられます。日本赤十字社の皆さんを始め、医療に従事される皆さん方には、くれぐれもお体を大切にされながら、これからも多くの方の力になり、この大切なお務めを無事に果たしていかれますよう、心から願っております。

(令和2年5月20日　大塚義治日本赤十字社社長・富田博樹同副社長　ご進講)

上・令和元年の全国赤十字大会では、皇后陛下から13名に直接有功章が授与された。中・令和元年8月7日、東京プリンスホテルで開かれた第47回フローレンス・ナイチンゲール記章授与式で、竹下喜久子さんの胸に、手ずから記章を授けられる皇后陛下。受章者は2年に1度、赤十字国際委員会によって、世界各国の看護師などの中から選考される。下・授与式では、赤十字看護専門学校の学生によるキャンドルサービスが行われ、会場全体が厳粛な雰囲気に包まれた。

令和元年12月9日、皇后陛下のお誕生日に合わせて、日赤の高齢者施設に手拭いが配られた。写真は手拭いを受け取って喜ぶ山口県・小野田赤十字病院老人保健施設「あんじゅ」の皆さん。

皇后陛下からの手拭いのご下賜は昭和24年に香淳皇后が始められ、上皇后陛下、皇后陛下と受け継がれた。図柄は折り鶴、麦穂、紙風船などがあり、令和最初の新柄は「ゆず」のデザイン。

家具のまち「福岡県・大川市」

大川市は、福岡県南部の筑後平野に位置し、九州一の大河「筑後川」が市の西部を流れ、有明海に注いでいます。今から約 480 年前、船大工の技術を生かした、「指物（さしもの）」と呼ばれる家具づくりが始まりました。日本有数の家具産地である大川では、現在も匠の技が息づいています。 伝統的な職人技を継承しながら、現在のライフスタイルにもマッチする大川家具の魅力に触れてください。

大川市をふるさと納税で応援してみませんか？

大川市は日本一の家具産地を自負しております。この技術や伝統を次世代へ引き継いでいく豊かなまちづくりを実現するため、ふるさと納税を活用させていただきます。

「大川市ふるさと納税」のお問い合わせは...

大川市役所　企画課　地方創生推進係
☎ 0944-85-5573　FAX 0944-88-1776
✉ okwkikaku_k@city.okawa.lg.jp

ふるさとチョイス

楽天ふるさと納税

さとふる

2021年
「運を開く」

開運の地へ
しあわせ満ちる

一陽来復、美しき、新年の幕開け

2020年はこれまでにない混迷が世界中を覆い尽くし、
見通しのきかない一年となりました。
新しい一年は、心機一転、気持ちを一新し、
積極的に福をお招きして、縁起よく迎えていただきたい。
そんな願いを込めて――
開運へと導く場所と、福を呼ぶ暮らしを紹介します。

撮影／本誌・坂本正行（P.64～69、72～77、80～81、84～85）、大見謝星斗（P.56～57、79、82～83）、江原英二〈atelier24b〉（P.52～55）、御堂龍児（P.60～61）、鈴木一彦（P.78）
取材・文／大山直美（P.52～53、56～69）、鈴木博美（P.70～73、78、80～81、84～85）

神奈川県真鶴岬、三ツ石と初日の出。元日の朝、注連縄のかかる岩の間から日が昇る。日の出時刻は6時51分頃。写真／アフロ

心新たに——
新しい一年を節目に
暮らしを刷新する

日本の暮らしのコンセプトに、「刷新する」「一新する」という考え方があります。

身近なところで言えば、年末になると障子の貼り替えや庭先の竹垣の仕替えを毎年、繰り返す家がありました。長くはもたない紙や竹を住まいに仕組んであるのは、刷新の清々しさをもたらす仕掛け。

授与されたお守りを新年にお返しして新しいものを授かる、期間を定めて神社の社殿を造り替えて、神座を移す遷宮の儀式もまた同じことです。「一新すること」に特別な喜びを感じるのは、日本人固有の美意識。命あらたまって、清々しい——

それはやつれてきた生命を蘇生させる仕組みであり、生まれ変わりや再生でもあります。年末の「年忘れ行事」は、一年の節目を境にして、いやなことはその年に押しとどめてしまいたいという庶民の願い。2020年は残念ながら未曽有の困難が世界中を覆い尽くし、暗く厳しい一年となりました。新しい一年は、気持ちを一新し、積極的に福をお招きして、縁起よく迎えていただきたい——そんな願いを込めて、小誌新年号ではあなたを「開運の地」へと誘います。

初富士

元旦の富士山のご来光。「初富士」は、新年を迎えて仰ぐ富士山を表す正月の季語。「赤富士」は、風水の観点からも縁起がよいとされる開運モチーフ。
写真／ tropicalisland・PIXTA

第1部 幸せ満ちる開運スポットへ

初日の出

新しい一年が生まれる瞬間

水平線の向こうから、あるいは山の端から、太陽が顔を出す荘厳さは、私たちの心を打つものがあります。日本人が、生まれ出ずる太陽を自然と手を合わせて拝んでしまう習性は、新しい一日という生命が生まれる感動か、もしくは天照大神が天の岩戸に隠れたときから、日本人に刷り込まれた畏怖の裏返しかもしれません。

洋の東西を問わず、太陽は古くから崇拝や信仰の対象でしたが、わが国では、日の出を見る場所が聖地と同一視されているところが全国各地にあり、現在の神社・仏閣なども、太陽信仰、朝日信仰の聖地だったと思われる場所がいくつもあります。

365日、毎日の昇る朝日なのに、元日の朝日だけ「初日の出」として有り難がる、そして、初夢、初詣、初富士など、一年のお初のものを縁起がよいとするのは、日本人固有の感性。神々しい太陽が復活する瞬間は、写真を見ているだけでもエネルギーがもらえる気がします。「開運の地」企画の冒頭は、初日の出名所スポットを取り揃えました。〝誌上「初日の出」詣〟でも、十分、運気が上がるはずです。

大洗磯前神社（おおあらいいそさき）(茨城県)

時間6時48分頃

海上の岩の上に立つ鳥居「神磯の鳥居」は、お正月に初日の出が昇る方向に向いていて、荘厳で神秘的な佇まい。御祭神である大己貴命（おおなむちのみこと）、少彦名命（すくなひこなのみこと）が降臨した大洗磯前に創建された神社の鳥居。

写真／よっちゃん必撮仕事人・PIXTA

日ノ本の国に 今も昔も民衆に根付く 朝日信仰、太陽信仰

三浦海岸（神奈川県）

時間6時49分頃

三浦海岸の初日の出。例年、多くの人が新しい一年が生まれる瞬間を目にするために訪れる屈指のスポット。
写真／ジュノ・PIXTA

〝誌上・初日の出詣〟でパワーチャージング

日本全国初日の出 絶景スポット

北は北海道から南は鹿児島まで、日の出の名所を紹介します。しかし、これはあくまで一例。お日様はどこにいても、あまねく平等に昇ります。だから一年が始まる瞬間は、日本中がパワースポット。分散参拝が求められる中、今年は趣向を変えて、自宅やお近くの場所であなただけの「初日の出名所」を事前に見つけ出してみるのも一興です。

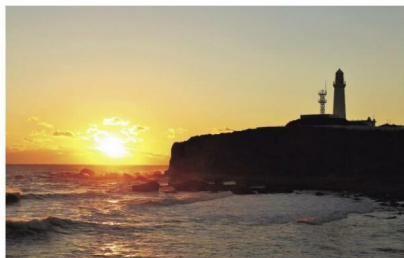
『江戸名所　洲崎はつ日の出』

「初日の出」を拝む習慣が一般に定着したのは、明治時代といわれているが、江戸時代の歌川広重はすでに人々が「初日の出」を愛でる様子を描いている。現在の江東区東陽町周辺。写真/国会図書館デジタルコレクション

襟裳岬
（北海道）

時間6時54分頃

雄大な日高山脈の突端にあたる襟裳岬の2019年元旦の初日の出。高さ約60㍍の断崖にある展望台から朝日を眺められる。周辺の岩礁にはゼニガタアザラシも生息。

写真／Gold・PIXTA

犬吠埼
（千葉県）

時間6時46分頃

銚子市犬吠埼からの初日の出。離島を除いた平地で日本一日の出が早いことで知られる。磯に砕ける波しぶきの光景と灯台とのコンビネーションがフォトジェニック。

写真／よっちゃん必撮仕事人・PIXTA

松島
（宮城県）

時間6時52分頃

東松島市の宮戸島にある標高106㍍の山、大高森（壮観）から見る初日の出。松島四大観と呼ばれる景勝地の筆頭で、「壮観」と呼ばれるにふさわしい松島湾の絶景が楽しめる。

写真／kikutti・PIXTA

白鬚神社

(滋賀県)

時間7時4分頃

高島市鵜川の白鬚神社の湖中の大鳥居越しに望む日の出。沖島を背景に琵琶湖畔に朱塗りの鳥居が浮かぶ姿から、「近江の厳島」とも呼ばれる滋賀県随一の朝日スポット。

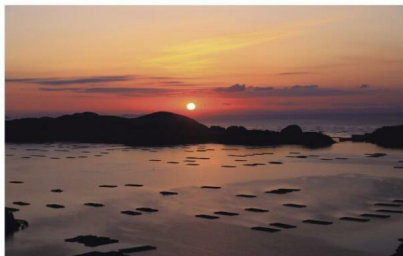
写真／アフロ

城ヶ崎海岸

(静岡)

時間6時51分頃

伊東市、城ヶ崎海岸門脇吊橋越しに、初日の出が昇る。断崖絶壁にかかる長さ48㍍、高さ23㍍のスリル満点の吊橋からの眺めはいかばかりか。前景の松のシルエットが美しい。

写真／fujiyama・PIXTA

虫明

(岡山県)

時間7時10分頃

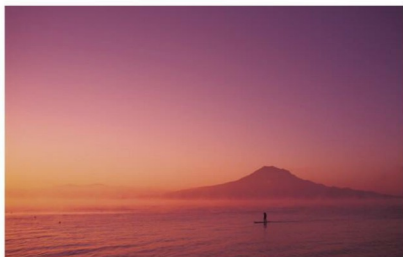
瀬戸内市邑久町の美しい虫明湾に昇る朝日。かきいかだを前景に入れ、黄金色に染まった瀬戸内の海と多島美とともに日の出が見られる絶景スポットとして知られる。

写真／bizen193・PIXTA

渡月橋

(京都府)

時間7時4分頃

京都嵐山のシンボル、渡月橋は日の出詣の名所。橋の上から拝むのもよいが、この写真のように橋越しに眺めるのもオツなもの。少し上流の屋形船の発着場近くからの船越しの眺めもよい。写真／masaya・PIXTA

桜島

(鹿児島県)

時間7時17分頃

桜島から昇る初日の出は、鹿児島水族館付近7時27分頃、吉野公園7時36分頃、仙巌園7時55分頃（南岳山頂付近）と場所により大きく異なるので要注意（海上保安庁調べ）。

写真／fumingo・PIXTA

橋杭岩

(和歌山県)

時間7時00分頃

日本の朝日百選に選ばれている和歌山県串本町の橋杭岩のご来光。850㍍にわたって不規則にそそり立つ奇形の岩柱の少し右手側の紀伊大島から昇る朝日は、幻想的。

写真／kumako・PIXTA

日本全国47都道府県から、福来たる

開運の地へ

吹割の滝（群馬県）

今回、地理風水師の御堂龍児さんに、日本全国47都道府県の〝いい気〟が流れる場所を厳選していただきました。そのなかの一つ、水の力、大地の気を存分に感じられる「吹割の滝」に、女優・戸田菜穂さんが足を運びます。

訪れる人 **戸田菜穂**さん（女優）

2021年の新年はコロナ禍や災害に対する不安を吹き飛ばすために、どこか運気が上がる場所を訪れたいというかたも多いでしょう。しかし、漫然と人気が高い場所に押しかけるだけでは運は開けないと語るのは、「地理風水」の第一人者として知られる御堂龍児さん（56〜57ページ参照）です。

「地球も、その分身である山も川も生きています。昨今の災害の激甚化は、人間が自然を敬い、自分も自然の一部であることを忘れないようにという警告です。気のいい場所に行く際には、

自然と一体になるような気持ちで訪れ、目ではなく「心の眼」で大地の力を感じることが大切です」

また、何をお願いしたいのかをはっきりさせ、その願いにふさわしい場所を選ぶことも必要です。「欲張らず、今の自分より一歩二歩だけ前進したい、そのために少しお力をお借りしたいと願うのが本当の願掛けです」と御堂さん。さらに、願いが叶った暁にはお礼参りに行くだけでなく、家族や友人など、自分の周りの人々にお返しをすることも不可欠だそうです。

「風水の『風』は気、『水』は水の流れですが、今、特に重要なのが浄化や循環を表し、生命の源である水なのです。水は雨になって草木を育て、地に潜って再び川や海となり、蒸発して天に戻っていく。人の幸福も循環させることが肝心です」

今回、女優の戸田菜穂さんと訪れた群馬県の「吹割の滝」はそんな御堂さんがすすめる、自然の霊力に満ちた場所の一つ。滝壺は龍神が住む龍宮に通じているという伝説があり、日々の疲れを吹き飛ばし、明日への活力をいただくには最適の場所です。

「本当の自然とは自分自身の心の中にあります。大自然の中でリラックスし、今この時が幸福だと感じることこそ、大自然の自由自在の力とつながる真の開運です」と御堂さん。2021年は現代人が失いがちな自然への畏敬や、気を感じる力を少しずつでも取り戻し、自然と通じ合える時間をつくることから始めてはいかがでしょうか。

群馬県沼田市にある「吹割の滝」は、高さ7㍍、幅30㍍にも及ぶ。ごうごうと水しぶきを立てながら、勢いよく流れる様や、大きな甌穴は圧巻。雪解け水でさらに滝の迫力が増すのが春。凝灰岩とその侵食地形、渓谷美が評価され昭和11年に天然記念物・名勝に指定された。

スタイリング／菊地ゆか　ヘア＆メイク／岡田いずみ〈KiKi inc.〉　撮影協力／群馬県沼田市文化財保護課

※水際は大変危険ですので、滝の周りには進入禁止ラインが設けられています。また、冬季閉鎖にご注意ください。

女優・戸田菜穂さんが感じる
大地の気

毎朝起きたら、まず家の全部の窓を開けて空気を入れ替えたり、庭にある植物から〝いい気〟をもらったりしています。幼い頃から母に「気を大事にしなさい」と言われて育ったんです。

水しぶき、千畳敷……、大地のエネルギーを感じて、元気をもらえました。滝は大好きですね。その勢いや音……、浄化のような作用もあるような気がしています。流れる水を眺めていると、そこに神様がいる感じもしましたし、地球って生きているんだなと改めて思いました。自然ってどんな絵画より美しい。本当は岩の上に寝転がってみたかったです（笑）。そしたらもっと大地の気を感じられそう（戸田さん談）

戸田菜穂（とだ・なほ）
女優。1974年広島県生まれ。2020年11月より公開中の映画『記憶の技法』、WOWOW連続ドラマW『コールドケース3 〜真実の扉〜』（1話12/5、2話12/12放送）に出演。2021年には錦織良成監督作品『高津川』が全国公開予定。

コート12万8000円／エス マックスマーラ ニット5万1000円 靴11万6000円／ともにマックスマーラ（マックスマーラジャパン） イヤリング38万5000円 リング36万8000円／ともにA collection

スマートフォンのカメラをかざすと、吹割の滝の動画をご覧いただけます。

上・吹割の滝に続く、落差約15㍍の鱒飛の滝もまた美しい。右／獅子岩や般若岩などの奇岩群による光景は、まるで異国のような雰囲気。左／吹割渓谷にある浮島観音堂にお参りする戸田さん。ここもエネルギーを感じる場所。

吹割の滝の隣にある、鱒飛の滝の前から、緑が美しい渓谷にたたずむ戸田さん。早朝のすがすがしい空気と光の中、リラックスした様子で「優しく細かな水しぶきが、とても気持ちいいですね」。

御堂龍児さんと訪ねる東京開運スポット

福満ちる場所の歩き方

龍脈と龍穴、四神相応といった風水思想を学んだうえで、地理風水師・御堂龍児さんの先導で地形を読み取りながら東京の街を〝ブラ御堂〟。気のいい場所は見つかるでしょうか。

閑静な住宅街の一角にある東京・品川区の池田山公園。富士山から続く龍脈上にあり、爽やかな気が満ちる。

風水を考慮してつくられた江戸城周辺を散策する

1 出発はザ・ペニンシュラ東京

日比谷交差点角に建つホテル「ザ・ペニンシュラ東京」は手前に塀を立て、悪い気を跳ね返しつつ、いい気をうまく取り入れるなど、風水思想を随所に生かした設計が見どころ。

2 皇居前広場から二重橋へ

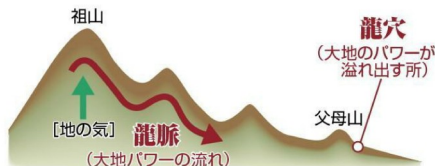
日比谷から皇居前広場を経由して二重橋前に至る。皇居に近づくにつれ、爽やかな気が感じられるはずと御堂さん。気がいい場所では、深呼吸すると自然の力とつながりやすいそうだ。

「地理風水」を専門とする御堂龍児(みどうりゅうじ)さんによれば、地球の強いエネルギーが押し上げてできたのが主要な山「祖山(そざん)」であり、そこから流れ出したパワーがつくり出した山脈や起伏の流れを「龍脈」と呼びます。流れ出した龍脈はいずれ止まり、その地点からは大地の力が溢れ出します。これが「龍穴」で、開運スポットの多くは龍穴の上にあるそうです。

「コツをつかめば、気がいいスポットは身近な場所でも見つかります」と語る御堂さんのご案内で、散策日和の一日、都心の福満ちる場所を〝プラタモリ〟ならぬ〝ブラ御堂〟してみました。

まず訪れたのは、皇居周辺。皇居の敷地はかつて江戸城があった場所ですが、御堂さんによると、ここははるか遠くの富士山から走ってきた龍脈の終点である龍穴。また、町づくりでは、その中心を龍穴に定めるだけでなく、その

富士山を祖山とする龍脈の流れ

富士山から走り出した龍脈は非常にパワーが強いため、100㌔以上も離れた東京に到達し、5本のうちの3本が皇居に入り込んでいると御堂さんはいう。残る2本は伊豆半島と、富士山の北にある御坂(みさか)山地へと変化した。

龍脈と龍穴の概念図

地面を盛り上げ「祖山」をつくった大地のパワーが流れ出し、何億年もかけて曲がりくねった山脈や起伏になる。これを「龍脈」と呼ぶ。大地の力は転がるボールのようにやがて止まり、そこから溢れ出す。これが「龍穴」だ。

3 桜田門から官庁街へ

桜田門前で標高差を色分けした地図を広げて、ここに江戸城があった頃に思いを馳せる御堂さん。日比谷はもちろんのこと、桜田門のあるこの辺りも昔は海で、江戸時代にすでに埋め立てをしながら築城を進めていったという。

4 国会議事堂は白虎

国会議事堂や最高裁判所のある皇居の南西側一帯は、江戸時代には多くの大名屋敷があった場所。江戸城から海の方向（朱雀）を見ると、右手（白虎）に当たり、文字どおり龍穴にある城を守る右腕の役目を果たしていた。

5 半蔵門前は龍脈

半蔵門は富士山から走ってきた龍脈が新宿、四谷を経て到達するゴール地点。門を背にして新宿通りの四谷方向を見通すと、ここが山の尾根のトップであることがよくわかる。写真は半蔵門に向かって内堀通りを歩く御堂さん。

周囲の地形をよく見ることが重要で、龍穴が山の頂上や吹きさらしの場所だとせっかくの気が散ってしまうため、中心を守る手足のように山々が周りを取り囲んでいる地形が理想的だそうです。こうした地形を図式化したのが、古代中国で考案された「四神相応」の原理で、奈良の平城京や京都の平安京（左下の図参照）、江戸城もこうした地形を選んでつくられています。

皇居周辺で特にいい気が感じられるのは、二重橋前から半蔵門にかけての南側をお濠に沿って巡るコース。御堂さんいわく「富士山の近くでは強く荒かった気は、長い距離を走るうちに穏やかで爽やかな気に変化していて、心のリフレッシュにはぴったりです」。

次に、車で移動し、同様に富士山からの龍脈が入る邸宅街、池田山もぶらり。岡山藩池田家下屋敷跡にある池田山公園を歩くと、都心にもこんなに起伏に富んだ場所があり、昔の武将は地形やそこにある気を読んで、城や家を構えていたことに気づかされます。

御堂 龍児さん（みどう・りゅうじ）

1957年生まれ。大学在学中から東洋の哲学、文化に惹かれ、中国、香港、台湾で中医学、風水を学ぶ。道教の仙人清風道骨老師に師事し帰国後、道場「清静堂」を開く。台湾の奎光派水法開祖黄奎光老師にも師事し、尋龍点穴法による風水鑑定、講演活動を行っている。

マップ製作／地図屋もりそん

平安京の「四神相応」概念図（左）

龍脈が流れる高い山々が後方にあり、左右も他の山々に囲まれ、前方が低い土地を選ぶのが四神相応の考え方。四神とは後の玄武、前の朱雀、左の青龍、右の白虎。平安京はぴたりとこの形に当てはまる。

江戸城の四神相応散策マップ（上）

今回のコースは日比谷から皇居前広場を経由し、二重橋前から桜田門を抜けて半蔵門に至るルート。江戸の町も富士山から続く龍脈を背に、前に日比谷入江が開ける「四神相応」の地形を選んでつくられた。

水

龍脈・龍穴を感じられる場所へ

水は山から湧き出し、川となって海や湖に注ぎ、蒸発して雨となり、山を潤して大地に浸透し、再び循環の旅を続けます。水は生き物の生命の源であり、生きている山にも水は必要です。山の気と水の気が相合わさって気のいい場所が生まれるのです。川の流れは「水龍」と呼ばれます。

写真／JP・アマナイメージズ

昇仙峡（山梨県）

気は水に溶け、水龍と化す——御堂龍児

中国の山岳を思わせる、巨岩と崖が生み出すダイナミックな風景が見られる渓谷。絶好ポイントは「石門」という巨大な岩がつくり出したトンネルをくぐった先にある、巨石の上です。水に流したい過去や失敗があるなら、ここにじっと座って川面を眺めてください。

山

大地の溢れんばかりの生命力が盛り上がって「祖山」となり、そこから流れ出した大地の気は気の遠くなるような時間をかけてうねうねと曲がりくねった山脈や起伏をつくります。その姿が龍に似ていることから風水ではこれを「龍脈」または「龍」と呼びます。

写真／hiro.PIXTA

この岩は生きている――御堂龍児

熊野磨崖仏（大分県）

自然の岩山に仏像を刻んだ「磨崖仏(まがいぶつ)」は全国各地に見られますが、必ずしもそこに仏様がいらっしゃるとは限りません。しかし、ここの石仏は明らかに生きています。手を合わせると返ってくるものがあります。力強さの背後に、温かさと優しさが感じられるはずです。

奥大井湖上駅（静岡県）

大井川に沿って山間を走り、観光客で賑わう大井川鐵道井川線の駅。ダム湖に浮かぶ半島の突端に駅があり、対岸にある展望台から見ると、写真のような眺めが見下ろせます。実は龍の頭のように見える半島部分にはまさに龍脈が走り、駅はなんと龍穴の上にあるのです。

龍鎮神社（奈良県）

鳥居と小さな祠があるだけで川がご神体という秘境の神社。川の水量が少なければ手前の拝殿から渡れますが、川床の上は滑りやすいのでご注意。そこだけ空気が濃縮されたような不思議な場所です。水は知恵とインスピレーションを司り、風水では財を意味します。

琵琶島宇賀神社（長野県）

野尻湖に浮かぶ琵琶島にあり、船に乗って参拝する楽しい神社。宇賀神と弁才天が習合した宇賀弁才天をお祀りしており、財運と縁結びの御利益があります。ゆっくりお参りしたいかたは遊覧船ではなく、モーターボートをチャーターすることをおすすめします。

丸山千枚田（三重県）

地元住民と行政の努力で維持保存されている、１３４０枚の規模を誇る日本最大級の棚田。実はここには数か所に人知れず龍穴があり、大地に気が溢れている場所です。車を止めてあぜ道を歩けば、里山の風景が楽しめ、深い安らぎが感じられるでしょう。

この見開きの写真はすべて御堂龍児さんによる撮影。

御堂龍児さんのコメント付き

日本全国福満ちる場所47

47都道府県の福満ちる場所のうち、すでに取り上げた場所以外のスポットもすべて御堂さんのコメント付きで一挙にご紹介。未知の開運ポイントがきっとお近くにも見つかるはずです。

①洞爺湖（北海道）

ここは気がほわっとしていて、雄大な景色を眺めながら自分を見つめ直すにはうってつけの場所です。肩の力を抜いてほーっとすることは、自分の本来の長所や才能を見出すきっかけにつながります。心の声にじっと耳を傾けてください。

②八甲田山（青森県）

八甲田山は癒やしの力がある山です。山の頂上だけでなく、睡蓮沼など、周辺に気持ちいいスポットがたくさんあり、失敗して落ち込んでいるときなどには心の中に沁み入ってくる力を持っています。数か所ある温泉に入るのも楽しいですね。

③早池峰（はやちね）山（岩手県）

古くから人々の信仰を集めてきた霊験あらたかな山ゆえに、何柱もの神様が祀られており、強い気を放っています。私が行ったときは台風一過で雲の動きが速く、雲と同時に何かが流れていく感覚があり、龍神様に近い力だと確信しました。

④蔵王山（宮城県）

奈良県吉野町から蔵王権現を勧進したことに因んだ名称で、連峰の総称です。火口湖の「御釜」が有名ですが、大きな決断をするため大自然の力をお借りしたいなら、体力があれば山形県にまたがった熊野岳まで行くことをすすめます。

⑤大湯環状列石（秋田県）

主に野中堂環状列石と万座環状列石という、2つのストーンサークルから成る縄文時代の遺跡。縄文時代の人々が自然の法則を知るために並べた石と考えられ、当時の大自然とつながっていたエネルギーが感じられる不思議な場所です。

⑥胴腹滝（どうはらのたき）（山形県）

不動明王を祀る小さな祠の両側に滝が流れていて、左右で味が違うといわれ、水を汲みに来る人が絶えません。ここは手前の鳥居辺りから空気が濃くなるのがわかります。何度か通って願掛けをすれば聞いてくださる、情に厚い雰囲気です。

⑦一切経山五色沼（いっさいきょうざんごしきぬま）（福島県）

水の色が五色に変わるといわれる五色沼は、裏磐梯にもありますが、むしろ一切経山の山頂直下にあるこちらの方がおすすめです。この辺りは見ていて飽きない雲の流れと、歌を口ずさみたくなるような爽やかさが感じられます。

⑧御岩神社（茨城県）

向井千秋さんや複数の宇宙飛行士が、ここから光が立っているのを宇宙から見たというので有名になった神社。社務所から1時間かかり、登山靴が必要です。188柱ものご祭神が祀られ、古い歴史の延長にある未来を示す力を感じます。

⑨古峯（ふるみね）神社（栃木県）

別名「天狗の社」として知られ、境内のあちこちで天狗様に出会えます。ここのご祈禱は霊験あらたかです。また、「直来（なおらい）」の会場でおいしい精進料理をいただくのも楽しみの一つ。楽しい、おいしい、不思議の三拍子が揃った神社です。

⑪巾着田（きんちゃくだ）（埼玉県）

田んぼを囲む川が大きく蛇行して、近くの日和田山から見下ろすとちょうど巾着袋のように見えることから、この名がつきました。春は菜の花や桜、秋は曼珠沙華が一面に咲きます。なにしろ巾着の形ですから、金運上昇の御利益（ごりやく）があります。

⑫橘樹神社（千葉県）

日本武尊が三浦半島から房総半島へ船で渡ろうとして海上で暴風に遭った際、海に身を投げて皇子を救った弟橘媛を祀る神社。小さいけれど、主従の「従」に徹して相手に尽くすことの大切さ、日本の心の原点を教えてくれる場所です。

⑭江島神社 奥津宮（神奈川県）

江の島の最も奥にある神社で、龍神の中でも力が強い黒龍がおわします。初詣は長蛇の列ですが、ここでは何より積極性が大事。具体的に何をお願いするか、何をしたいのかをはっきり決めてから参拝しましょう。お礼参りもお忘れなく。

⑮竹之高地不動社（新潟県）

願いを書いた護摩木を焚いて神仏に祈る護摩焚きの祈禱が有名です。天井から垂れる紙の天蓋の下で行う護摩はあら不思議。垂れた紙が火の中で踊っています。念力が強い御嶽山の行者が焚くからです。いかにも霊験あらたかなご祈禱です。

⑯別山（富山県）

立山連峰にある山で、山頂に別山神社があります。といっても小さな祠があるだけですが、右に剣岳、左に立山が望め、雄大な景色と大自然の力を感得できます。登頂は大変ですが、新たな前進のために人生の記念ともなる最高の場所です。

⑰医王山（石川県）

奈良時代の修験道僧、泰澄が開いた山で、薬草が多いことからその名がついたといわれます。道が整備されていて歩きやすく、神秘的な大沼とトンビ岩を巡るコースがおすすめ。身体健全、健康増進、当病平癒を願う人に向いています。

⑱瓜割の滝（福井県）

この滝も泰澄が開いた天徳寺の奥にあり、滝の水が冬は湯気が出るほど温かいのに、夏は瓜が割れるほど冷たいことからついた名。大変に力のある水です。水が湧き出す場所だけに、心機一転、新たなスタートに力を貸してくれるスポットです。

㉑お美津稲荷（岐阜県）

初めて偶然立ち寄った際、境内に入った途端、一瞬、空間がねじれ、周りの色が変わったように感じました。御嶽山の龍脈から続く龍穴の上に建つ神社だったのです。ここのおみくじは未来を見通すようによく当たるので、おすすめです。

㉓高月院（愛知県）

徳川家の祖・松平氏発祥の地といわれる松平郷にある、松平氏の菩提寺。敷地内には徳川家康の先祖のお墓があり、龍脈の上に乗っています。天下統一とまではいかなくても、社員や家族など、人をまとめるための御利益がいただけます。

㉕竹生島（滋賀県）

琵琶湖に浮かぶ竹生島は、島自体が龍脈であり龍穴。それだけに島のあちこちで、足元から持ち上げられるような強い力を受けます。島内には宝厳寺をはじめ、いくつもの寺社が所狭しと並び、どこへお参りしても大地の霊力が感じられます。

㉖三十三間堂（京都府）

有名すぎる寺院ですが、中心にある千手観音様には心臓をえぐられるような強い気を感じます。ぜひ目で見るのではなく、心の眼で感じて手を合わせてください。迷える私たちの心を救い、前世からの罪を断ち切ってくれる観音様です。

㉗犬鳴山七宝瀧寺（大阪府）

ある猟師が自分を助けるために鳴いた猟犬を誤って手にかけてしまったことを悔い、出家して愛犬の菩提を弔いつつ余生を過ごしたという言い伝えが残る寺です。ご本尊は霊力の強い不動明王。ここでのお願いは一つに絞ると通じやすいです。

㉘高砂神社（兵庫県）

結婚式などのおめでたい席には欠かせない謡曲「高砂」の発祥の地として知られる神社。縁結びはもちろんですが、再生や復活、病気の治癒などの御利益もありますから、そういうことを意識して手を合わせると大きな力につながるでしょう。

㉚熊野本宮大社旧社地 大斎原（和歌山県）

かつての熊野本宮大社の跡地。本宮は1889年の大洪水で社殿の大半が流されたために遷座されましたが、この旧社地は川の中を走る穿龍という龍脈にあり、今も強い気を放っています。特に、合格祈願や心機一転に力を貸してくれます。

㉛天の真名井（鳥取県）

「神聖な水の出る井戸」を意味する大山の湧き水。飲んでおいしいのはもちろんのこと、清流と緑豊かな景色も魅力的で、昔懐かしい風情があります。流れを見ていると心が穏やかになるばかりか、才能開花のエネルギーも湧いてきます。

㉜熊野大社（島根県）

大変古い歴史を誇り、出雲大社の「古伝新嘗祭」で用いる神聖な火をおこす神社として知られます。境内にはここが日本神話のルーツかもしれないと感じる古い力が眠っています。行き詰まって再出発したい折などに参拝するといいでしょう。

㉝王子が岳（岡山県）

標高235ﾒｰﾄﾙの山頂からは花崗岩の巨石や奇岩が織り成す多様な造形美だけでなく、瀬戸内海の島々や瀬戸大橋、さらに四国連山も遠望できます。天から気が降り注ぎ、足元からは強い龍脈の力が感じられる、文字どおりの開運スポットです。

㉞比婆山御陵（広島県）

中国山地の中部にある比婆山山頂に、伊邪那美命の陵墓と伝えられる苔むした巨石があります。御陵の前まで来たら、お辞儀をして手を合わせてみてください。時間をかけて拝んでいるうちに巨石と一体になり、場の力を感じ取れるはずです。

㉟松下村塾（山口県）

吉田松陰が主宰した私塾で、伊藤博文、高杉晋作など、明治維新の原動力となった若者が学んだことで知られる松下村塾。敷地内には松陰が幽囚されていた旧宅なども残っています。時代の変わり目を読む力をつけるために訪れたい場所です。

㊱剣山（徳島県）

西日本第2の高峰ですが、リフトがあり、登りやすい山です。ぜひ立ち寄りたいのは宝蔵石神社と大劔神社。どちらも大きな岩がご神体で、大地の力と直結し、龍神につながるような感覚があります。剣の字には悪縁を切る意味があり、流れを変えたいときにもおすすめです。

㊲金刀比羅宮（香川県）

「こんぴらさん」の名称で知られ、象頭山中腹にあります。象頭山のように四角い山は風水では財を表す一方、こんぴらはワニを神格化したヒンズー教の水神クンビーラに由来し、やはり財を司る神。商売繁盛の御利益があるのは当然です。

㊳大山祇神社（愛媛県）

広島と愛媛を結ぶしまなみ海道の中間の島、大三島にある神社。瀬戸内海を支配した村上水軍が信仰しただけあって、大きな気を発しています。天然記念物の大楠の木のそばで、境内に吹く風をうまくつかむと、心の力を充電できるでしょう。

㊴岩崎彌太郎生家（高知県）

安芸市の郊外にある、三菱財閥の創業者、岩崎彌太郎の生家。庭には彌太郎が少年時代、日本列島をかたどって配したという石組みがあります。住まいはずばり龍穴の上にあり、大地の気を吸って生まれ育った大物の片鱗がうかがえます。

㊵大宰府政庁跡（福岡県）

7世紀後半から奈良・平安時代を通じて九州を治め、外国との交渉の窓口だった大宰府。礎石しか残っていませんが典型的な四神相応の地で、背後の四王寺山からの龍脈の気と天の気が入っています。自然の力にゆっくり浸ってください。

㊶祐徳稲荷神社（佐賀県）

日本三大稲荷の一つで、広大な境内には朱塗りの豪華絢爛な社殿が建ち並び、龍穴上にある奥の院からは有明海が望めます。稲荷はもともと「生成（生命が成る）」が語源で、生命の源の水を司る神。商売繁盛や縁結びの御利益があります。

㊷長崎孔子廟（長崎県）

孔子廟とはもともと孔子の遺品を納め祀ったのが始まりで、長崎孔子廟は明治26年に中国清朝政府と在日華僑によって建造されました。日本で唯一の本格的な中国様式の霊廟だけあって、風水思想の四神相応に則してつくられています。

㊸阿蘇山（熊本県）

阿蘇山は立ち入りが規制されていますが、烏帽子岳と杵島岳には登れます。杵島岳も元は火口ですが今は草が生え、荒々しい気は静かな活力に変化しています。ここから眺めた草千里～阿蘇中岳のパノラマは、私の心の眼に焼きついたままです。

㊺高千穂峰（宮崎県）

高千穂峰の山頂には青銅でできた剣「天の逆鉾」が突き立てられており、天孫降臨の地である証として立てられたといわれています。ここの力は桁外れです。魂を浄化したいとき、大きな決断を迫られているときに訪れるといいでしょう。

㊻龍宮神社（鹿児島県）

薩摩半島の最南端に突き出た長崎鼻に鎮座する神社で、浦島太郎の乙姫様のモデルである豊玉姫をお祀りしています。ここは本当に龍宮城とつながった不思議な場所。豊玉姫にあやかって、美貌と若返りを望むかたはどうぞお参りください。

㊼浜比嘉島（沖縄県）

沖縄本島から車で渡れる浜比嘉島は、琉球開闢の地といわれ、神話上の神々の住まいであった洞窟やお墓を巡ると、発祥のエネルギーを感じることができます。本土より美しい海や昔ながらの民家など、沖縄の原風景が楽しめるのも魅力です。

室町時代から続く発祥の地・京都へ

福を呼ぶ 七福神巡り

宗教も出身国も異なる7柱の神様をお参りして御利益をいただこうという日本ならではの七福神巡り。歴史ある京都の「都七福神」の寺社を巡るうちに、庶民に親しまれる神々の個性が見えてきます。

「七福神巡り」とは、異なる7柱の神仏を祀った7つの寺社を巡礼することで、今では全国に100か所以上のコースが存在します。室町時代に京の町衆が始めたのが最初とされ、由緒ある京都の「都七福神」の一つ、京都ゑびす神社の宮司、中川久公さんは「御利益の多い神様に数多くお参りすれば、それだけたくさんの御利益がいただけるだろうという、寺社側ではなく民衆ならではの発想には、豊かさや自由さが垣間見えます」と語ります。

七福神の顔ぶれは時代ごとに変遷してきましたが、現在定着しているのは、恵美須神（京都ゑびす神社は「ゑびす神」）、大黒天、弁財天、毘沙門天、福禄寿、寿老人（寿老神とも）、布袋尊の7柱。寺社混合で宗派もばらばら、しかもインドや中国の神様も交じっており、なんともおおらかです。

七福神巡り向けの御朱印や授与品がいただけることが多いのも楽しみの一つ。年間を通じて行っているところもあるので、2021年は三が日を過ぎてから、あるいは週末ごとに少しずつ巡るのもいいかもしれません。

上・新年に授与される福笹を飾る縁起物。宝船、福鈴各1800円、ゑびす様の土鈴1200円。下・干支の絵馬の図柄は宮司が描くのが、先代からの習わし。

1982年に二の鳥居に設置されたゑびす様の福箕。投げたお賽銭が箕に入ると願いが叶うといううわさが広がり、投げる人が増えたため、下に熊手を追加。ただし、混雑する新年の「十日ゑびす」の時期は投げられない。

福笹は巫女さんの神楽舞によって一度祭壇に奉納し、神様にお喜びいただいたうえで、そのお下がりとして授与される。

古くから漁業の神様として信仰されてきた、釣り竿と鯛がトレードマークの恵美須神。次第に伊邪那岐神と伊邪那美神の子の蛭子や、大国主神の息子の事代主神と結びつき、商売繁盛の神様へと発展していきます。七福神の中で唯一、日本発祥の神様といえます。

京都ゑびす神社は街中のこぢんまりした神社で、ご祭神は事代主神と同一の神様。ご神体は非公開ですが、参拝者が親しみを持てるようにという先代宮司・中川清さんの考案で、境内の随所にゑびす様の像が安置されています。毎年1月10日前後はゑびす様の生誕を祝う「十日ゑびす」が行われ、福笹や縁起物を求める人々で賑わいます。

恵美須神

商売繁盛を叶える。実は唯一の日本の神様

京都ゑびす神社

宮司の中川さんがお持ちの色紙状のものが、都七福神の御朱印をいただくための大護符（書き込まれていないものは3300円）。巫女さんが手にしているのは福笹と福箕の飾り（2万5000円）。

京都ゑびす神社

京都市東山区大和大路通四条下ル ☎075(525)0005　9時～17時　京阪「祇園四条駅」、市バス「四条京阪停」下車

大黒天

怖いインドの神がにこやかな豊作の神に変身

妙円寺・松ヶ崎大黒天

打ち出の小槌と大きな袋を持ち、米俵の上に乗った大黒天も親しみやすい神様ですが、ルーツはなんと破壊を司るインド・ヒンズー教の神、マハーカーラ（マハーは大、カーラは黒の意味）。「大黒」が「大国」に通じることから大国主神と結びつき、いつしか怒りの形相は柔和な笑顔に。台所、食物、財宝を司り、やがて豊作や家の神としても庶民に広く信仰されるに至ります。

都七福神の大黒天は「松ヶ崎大黒天」の別名で知られる妙円寺。木々に囲まれた閑静なお寺です。普段は開帳されていませんが、予約してご祈禱をお願いすれば前立本尊様を参拝できます（60日に一度の甲子祭の日は予約不要）。

左・本堂の前には「なで大黒」の石像があり、体の悪い所を撫でると御利益がある。下・小槌絵馬800円。大黒さんの絵馬、おみくじ(下中)、お守り各600円。小槌お守り500円。

妙円寺・松ヶ崎大黒天

京都市左京区松ヶ崎東町31
☎075（781）5067　9時～17時
市バス「松ヶ崎大黒天停」下車

本堂の奥に安置されたご本尊の身代わりである「前立本尊」の大黒様。ご祈禱をお願いすれば参拝することができる。

福禄寿

長い頭が目印。人間の寿命を管理する神様

赤山禅院

頭が長く、かつ長いあご髭をたくわえた翁の姿をした福禄寿は、福、禄（財）、寿（寿命）の三徳を備えた中国の道教の神様。南極星の化身、または閻魔大王の横で帳面をつける泰山府君が天にあるときの姿ともいわれます。

京都市の北東にある赤山禅院は紅葉の名所として知られ、本殿には泰山府君、奥の福禄寿殿に福禄寿をお祀りしています。福禄寿の由来をわかりやすく解説してくれた執事の植野圓俊さんいわく「七福神はそんなに肩に力を入れてお参りする必要はないから、みんなが気軽に巡って笑顔になってくれればいいと思う。空いてる日のほうがマイナスイオンが多く、おすすめです」。

福禄寿殿には厨子に入った小さな福禄寿神が祀られている。杖に結んでいるのは巻物。普段は開帳されていない。

上・福禄寿のお姿みくじ（各500円）は手描きで一つ一つ表情が異なる。右端は中に小さな七福神が入ったお守り（800円）、左端は福禄寿神の肌守り（200円）。左・福禄寿殿。

赤山禅院

京都市左京区修学院開根坊町18　☎075（701）5181　9時～16時30分　市バス「修学院離宮道停」下車徒歩15分

毘沙門天

人々の暮らしを見守る知恵と勇気の守護神

東寺

毘沙門天のルーツもインド・ヒンズー教の神で、「ヴァイシュラヴァナ」の中国語表記です。仏教では四天王の一人として北方の警護を担当。鎧兜に身を包んだ強面の守護神は、多くの武将に信仰されてきました。七福神の一員に選ばれたのは、「多聞天」という別名が多くを聞き入れてくれると解釈されたからともいわれています。

東寺の「兜跋毘沙門天」は平安京の入り口、羅城門の楼上で都を守っていましたが、平安末期に移設。現在は宝物館に安置され、年2回公開されています。毘沙門堂に祀られているのは精巧な複製ですが、格子戸越しに垣間見えるご尊顔は息をのむ迫力です。

堂々たる兜跋毘沙門天。兜跋はウイグルの都市トルファンを意味するとされる。普段は開帳されていない。

左・東寺の一角にある毘沙門堂。兜跋毘沙門天を祀るために1822年に建立された、東寺の中では比較的新しいお堂。中央の格子戸のすきまから写真左の複製のご本尊を拝する。下・七福神のお守り。右は450円、左は500円。

東寺

京都市南区九条町1　☎075(691)3325　6時～17時　市バス「東寺東門前停」、近鉄「東寺駅」下車徒歩10分

寿老人

老子が仙人になった姿といわれる長寿の神

革堂・行願寺

寿老人は福禄寿と混同されることもありますが、七福神では別々の神様として扱われています。道教の開祖である老子が天に昇って仙人になった姿といわれ、長寿の象徴である「玄鹿」と呼ばれる鹿を従え、長寿、諸病平癒、福財、子宝の功徳があります。

都七福神でこの神様を祀るのは、1004年創建という古刹で、地元の人から「こうどうさん」の通称で親しまれている革堂・行願寺。境内の一角にある寿老神堂には、名高い西村公朝仏師が生前制作し、1980年に開眼落慶法要が行われたという、どっしりした木彫の寿老神像が安置されており、格子戸の間から拝することができます。

「現代の円空」といわれた西村公朝仏師による木彫三尺像の寿老神。普段は寿老神堂の格子戸の間から参拝する。

革堂・行願寺

京都市中京区寺町通竹屋町行願寺門前町　☎075(211)2770　8時～16時30分　市バス「河原町丸太町停」下車

上・境内には寄贈されたという七福神の石像もある。こちらの寿老人（右から3番目）は頭が長くなく、鹿を連れている。左・行願寺の本堂。寿老神堂は左奥にある。右・七福神の長寿お守り。500円。

弁財天

財運だけでなく才能を司る水の女神

六波羅蜜寺

入口を入ってすぐの護摩堂に祀られた、金色に輝く弁天様。音楽の神様の象徴、琵琶を持っている。左に見えるのは、新年に授与される初稲穂。

こちらは銭洗い弁財天。持参金を水で洗い清め、弁天様にお供えした残りを家に蓄えると金運上昇につながる。

弁財天は弁天様と呼ばれ、七福神の中の紅一点。弁財天も「サラスヴァティー」というインド・ヒンズー教の神で、サラスは水、ヴァティーは「持つ」を意味し、もともと水を表す女神です。水は穢れを落とし、実りをもたらすことから、厄難を祓い、金運・財運をもたらす神としても親しまれています。

951年に空也上人が開いた六波羅蜜寺には、金色の弁天様が鎮座しています。琵琶を持つ弁財天は音楽の神としても知られますが、山主の川崎純性さんによれば、小川や雨や滝の音を聞けばわかるように、水はさまざまな音を発するため、音楽と結びついたと考えられているそうです。

右上・弁天様おみくじ500円。お守り3種は右下から時計回りに、金運御守600円、七福神御守700円、成す御守600円（茄子の形のお守りの中に小さなご神像が7柱入っている）。左上・七福神の絵馬500円。右下・十一面観音様の後ろに見えるのは本堂。

六波羅蜜寺

京都市東山区五条通大和大路上ル東　☎075（561）6980　8時～17時　市バス「清水道停」、京阪「清水五条駅」下車

分散参拝がおすすめの2021年。

一年中いつでも詣でられる七福神巡りはここ

●足利七福神めぐり（栃木）

足利氏ゆかりの地を巡るコース。18の寺社から成るので、少しずつ巡るのもいいかもしれません。足利駅そばの太平記館で七福神色紙を買ってスタートしましょう。問い合わせ／足利市観光協会　☎0284（43）3000

●小江戸川越七福神めぐり（埼玉）

元日～7日と毎月1日は七福神の縁日。多くの史跡や観光スポットに寄り道しながら参拝でき、オリジナルの七福神グッズも充実しています。御朱印は当面、書き置きでの対応となります。問い合わせ／天然寺　☎049（222）6151

●青梅七福神めぐり（東京）

自然に囲まれた7つの寺を結ぶコースは全長約20キロ。バスやタクシー、奥多摩駅前のレンタルサイクリングショップで自転車を借りて回る方法も。問い合わせ／聞修院（もんしゅいん）　☎0428（74）5411　玉泉寺　☎0428（22）5476

●新宿山ノ手七福神めぐり（東京）

1月限定の七福神巡りが多い都内では珍しく、通年参拝できます。小さなご尊像を各寺社で買い、別売の宝船に飾ると愛らしく、おすすめ。問い合わせ／稲荷鬼王神社　☎03（3200）2904

●箱根七福神めぐり（神奈川）

観光地や温泉に立ち寄りながら箱根の旅が満喫できます。芦ノ湖畔にある箱根神

実在の僧がモデル。満面の笑みをたたえた神様

布袋尊

萬福寺

喜捨された食べ物を布袋に入れて持ち歩いていたことからその名がついた布袋尊は、唐代末期の中国に実在した僧侶がモデル。弥勒菩薩の生まれ変わりともいわれ、太鼓腹を突き出し、笑顔を絶やさず、人々に優しく接しました。

京都市の南、宇治市にたたずむ萬福寺は、中国の隠元禅師が江戸初期に創建した黄檗宗の大本山。整然と伽藍が並ぶ広大な境内に足を踏み入れた瞬間、まるで中国の禅寺を訪れたかのような錯覚を覚えます。中央の天王殿に座した布袋様の笑顔に出迎えられると、もうそれだけで幸せな気持ちに。ここは「普茶料理」と呼ばれる精進ランチが楽しめるのも、他にはない魅力です。

天王殿の中央に鎮座された福々しいお顔の布袋様。まず最初に参拝して自分に積もった悪いものを吸い取ってもらい、回廊を一周した後、再度ここに戻って福をいただくといいという。

上・布袋様の絵馬（500円）とお守り（各700円）。左上・広い境内を丁寧にご案内くださった主事の廣瀬友哉さん。布袋様のオープンさが寺のつくりにも表れていると語る。事前予約すれば、実際にガイド役も務めるそうだ。左下・本堂の大雄寶殿。

萬福寺

宇治市五ケ庄三番割34 ☎0774（32）3900 9時～17時（受付16時30分） JR奈良線・京阪宇治線「黄檗駅」下車

萬福寺のシンボル「開梆」。木魚の原形で、口にくわえた煩悩を吐き出させるべく打つ。今も時を報じる法具として使われている。

社は有名な開運スポットです。問い合わせ／事務局（箱根小涌園 蕎麦 貴賓館内）☎0460（82）8050

● 西国七福神集印めぐり（大阪・兵庫）

阪急宝塚線沿線の7寺社で朱印をいただくと、それぞれ一体ずつ七福神の人形が授与されます。すべての朱印を集めると、その七福神人形を乗せる宝船（阪急電車をかたどったオリジナル品）がもらえます。問い合わせ／東光院萩の寺 ☎06（6852）3002

● 淡路島七福神めぐり（兵庫）

淡路島を一つの宝船に見立て、その船に乗った七福神を祀る寺を巡ると、島が一周できます。国生み神話の歴史とロマン、美しい自然が満喫できる人気の七福神巡りです。電車がないので、バスツアーを利用するのも一手。問い合わせ／八浄寺 ☎0799（65）0026

● 大和七福八宝めぐり（奈良）

大和路の7寺社に、三輪山をご神体とする三輪明神を加えた8か所を参拝すれば、「八宝円満」の御利益がいただけるそうです。問い合わせ／安倍文殊院 ☎0744（43）0002

● せとうち七福神めぐり（広島・愛媛）

広島県と愛媛県を結ぶ、しまなみ海道沿いの5つの島にある寺社を巡るコース。大山神社には恵比須神と大黒天の2福神が祀られているため、6か所を回れば完了。問い合わせ／大山神社 ☎0845（22）7291

● 肥前の国七福神めぐり（佐賀・長崎）

佐賀県と長崎県の広範囲にわたる寺社を巡るので、最低1泊はしたいところです。初めにまとめて入山灯明料を払うと「除災招福」のご祈禱札がいただけます。個人、団体ともに要予約。問い合わせ／高野寺 ☎0954（36）3616

*2021年に各七福神めぐりが通常どおり行われるかどうかは、事前にお問い合わせのうえ、お出かけください。

第2部 わが家に福を呼ぶ

神社、お寺でいただく持ち帰れる 縁起物

神社で良い気を授かり、縁起物を家に飾って福をいただく

大きく生活環境が変化したことで、これまでより自宅で過ごす時間が長くなったかたも多いのではないでしょうか。そんな今こそあらためて、暮らしを営み毎日を過ごすわが家に、たくさんの幸せを招きたいもの。日本には家に福を呼び込み邪気を払うためのさまざまな行事や習慣がありますが、縁起物を飾るというのもその一つです。例えば、左ページの「伊勢の笑門」は古代より各地に広まった蘇民信仰に基づく木札がついた注連(しめ)飾り。伊勢の神宮周辺の地域で歳徳神をお迎えするために玄関先に掛け、お正月を過ぎたあとも無病息災を願って一年間飾ります。

「私の家でも毎年飾っているんですよ」というのは、検見川神社神職の水谷智賢さん。「縁起物の〝縁起〟には物事の起源や由来、吉凶の前触れという意味があります。江戸時代に縁起祝いや

方位門戸木札
検見川神社

水谷さんが奉職している検見川神社の「方位門戸木札」。かつて江戸湾（現・東京湾）の打瀬船の保有台数第1位を誇った検見川の地の高台にある検見川神社は、八方除総鎮護として篤い信仰を集めてきた。八方除の方位盤を表したこの木札は、あらゆる悪事災難の原因を除けてもらえるよう、家の神棚や玄関に飾る。縦13.5×横13.5㌢ 3000円。千葉市花見川区検見川町1-1 ☎043（273）0001

伊勢の神宮 内宮

人を癒やしてくれる穏やかな気に満ちているという、水谷さんが毎年参詣している伊勢の神宮。木々に守られた神域内を歩いていると、人間のスケールを超えた存在を感じ、畏敬の念が湧いてくる。写真／鈴木一彦

縁起直しといった縁起を担ぐ風習が庶民の間に広がり、縁起を祝う品物のことを縁起物と呼び正月や縁日で参拝者に授与されるようになりました。それを飾っておくと神様のご加護が得られ、その年の縁起がよいと考えられています。景気をつけて気分を高めてくれるものですから、しまい込まずに目に触れる清浄な場所に飾ってください。日々意識することでいただける御利益も変わってきます」。毎日丁重にお参りしなくてはならない御神札ほど決まり事はなく、気軽に取り入れられて福をいただけるとは嬉しいかぎりです。

さらに水谷さんは「初詣には新たな年の福をもたらす歳徳神がやってくる恵方、具体的には〝2021年は南南東やや南〟に位置する神社を詣でるのが元来の習わしですが、気持ちが落ち着いたり、あるいはモチベーションが高まるような自分に合った神社をお参りするのもおすすめです」と話します。「神社は気のよい場所を選んで建てられています。心を鎮め五感を駆使してその気を感じてみてください。心地よい良い気をたくさんいただくことが開運につながります」。普段生活しているうちにつく〝穢れ〟は〝気枯れ〟とも書き、エネルギーが不足している状態。気が補われることで元気が出て前向きになり、ひいては願いを叶える力にもなるのだそう。「ざわざわとした人混みの中よりも、個人で静かにお参りしたほうが色々なものを吸収できて御利益が大きくなります。新たな年にそのかたが初めて神社を詣でるのが初詣ですから、自分の中で区切りがつけば日にちにこだわることはありません」。新鮮な気持ちで柏手を打って一年の幸をお祈りし、新しくお守りや縁起物を授かって……。凛と清々しい気に満たされて新たな年を始めましょう。

水谷智賢さん（みずたに・のりやす）
検見川神社神職。寒川神社に40年間奉職したのち、2020年５月より検見川神社へ。八方除の御神徳を学び、風水、易学、各種占星術、気功、瞑想などの研鑽を積んだ、気を扱える数少ない神職。写真／三田村 優

伊勢の笑門
稲藁に紙垂（しで）と橙、ゆずりは、裏白、柊、あせびなどがつけられ、「蘇民将来子孫家門」に由来する「笑門」の木札が掛けられた注連飾り。玄関や門などに飾る注連飾りは松の内を過ぎると外されるのが一般的だが、伊勢の神宮周辺では一年を通じて飾られ、年末に新しいものと取り替える。
写真／石山光太郎

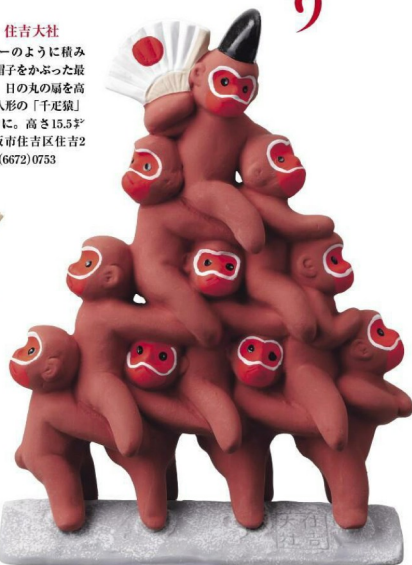
お守り、注連縄、招き猫、干支飾りのサイズはすべて編集部調べです。

社寺で授与される厄除けや開運のお守り

それぞれの社寺の由緒や特徴が表れたお守りや縁起物は、神仏への祈りがかたちとなったもの。伝統的な造形美を宿していたり、可愛いデザインだったり……御利益とともに個性的な意匠にもご注目ください。

七符來福船
石清水八幡宮
福助、福袋、ふくら雀、フクロウ、筆、藤の花、富士山の７つの福物を乗せた福船。厄年に、厄年ではない人から貰うと厄除けになるのだそう。高さ7.3㌢ 3000円。京都府八幡市八幡高坊30 ☎075(981)3001

神鳩　三宅八幡宮
子どもの守り神として知られる三宅八幡宮。お宮参りで神鳩を授かり、無事成長した折にはお礼参りをしてお返しする習わしがある。高さ4.9㌢ 一対1700円。京都市左京区上高野三宅町22 ☎075(781)5003

千疋猿　住吉大社
10匹がタワーのように積み上がり、烏帽子をかぶった最上部の猿が、日の丸の扇を高く掲げる土人形の「千疋猿」は立身出世に。高さ15.5㌢ 1万円。大阪市住吉区住吉2-9-89 ☎06(6672)0753

干支の身代わり守
根津神社
自分の干支のものを持っていると、厄災が降りかかったときに身代わりとなってくれるという。丸いフォルムの小さな土鈴。高さ3.4～4.7㌢ 各700円。東京都文京区根津1-28-9 ☎03(3822)0753

神鳩（鳩笛）
宇佐神宮
八幡様の使いとされる鳩の形をした笛は、家内安全や夫婦円満のご加護があるのだとか。尾から息を吹き込むとポーと鳩の声に似た音が鳴る。高さ8.5㌢ 800円。大分県宇佐市南宇佐2859 ☎0978(37)0001

笊かぶり犬張子
鳥越神社

〝竹〟かんむりの下に〝犬〟を合わせると〝笑〟の文字になることから、竹製の笊をかぶった犬張子。子どもの魔除けとされている。「還暦の赤張り子」もある。高さ7.3㌢ 3000円。東京都台東区鳥越2-4-1 ☎03(3851)5033

牛のお守り
牛嶋神社

12年に一度の丑年の年頭だけに授与される瀬戸焼のお守り。願いが成就したら手作りの小座布団を敷くと次の幸福が得られるのだそう。高さ8.5㌢ 2000円。東京都墨田区向島1-4-5 ☎03(3622)0973

獅子頭　鎌倉宮

厄にかみつき守ってくれて、神が付き幸せを招く獅子頭。通常の赤色に加え、正月限定100体で金運をプラスした黄色が授与される。縦10.5×横4.6㌢ 各1200円。神奈川県鎌倉市二階堂154 ☎0467(22)0318

お寺で

蘇民将来符
信濃国分寺

蘇民将来符を祀る家は厄災を逃れて代々繁栄すると伝えられている。地元の人々の手仕事で作られており、500年以上の伝統がある護符。高さ9㌢ 1000円、11㌢ 2000円。長野県上田市国分1049 ☎0268(24)1388

福松さま　手稲神社

開運招福や受験合格に、福をまつ縁起物。境内のご神木になる松かさで調製されており、新年限定で100体のみ授与される。高さ14㌢ 1500円。北海道札幌市手稲区手稲本町二条3-4-25 ☎011(681)2764

しあわせ牛守　善光寺

思いがけずよい方へ向かうことをいう「牛に引かれて善光寺参り」のことわざに因んだお守り。幸せへと導くおみくじが付いている。高さ5㌢ 各700円。長野市大字長野元善町491-イ ☎026(234)3591

開運こづち
石鎚神社

七霊山の一つである霊峰石鎚山を神体山とする石鎚神社。体を撫でるとご神徳があるという小槌がモチーフの開運祈願のお守り。縦2.8×横6.5㌢ 800円。愛媛県西条市西田甲797 ☎0897(55)4044

注連縄飾り

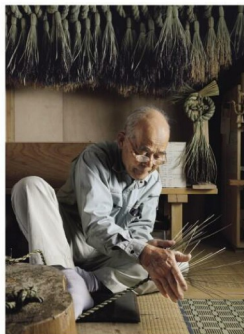
次世代に残したい、稲の国の誇らしき伝統

すべての材料が手作りの幸せ運ぶ、わら細工の縁起物

新年に歳神様を迎える、玄関などに飾られる注連縄。地域によっては、一年を通して室内外に飾り、「恵みある自然の神様がここにいる」という印として大切されてきました。

愛媛県西予市では稲の収穫後、藁を保存する「わらぐろ」があちこちで見られた。2018年まで「わらぐろ」の保存に努めていたが、今は藁細工を通して藁文化を残したいと考えている。右は材料の藁を手刈りする上甲さん。

「今年も無事収穫できたことに感謝して、新年を迎えるため、一つ一つ誠意を込めて作るんよ。ただ形を作るだけではいかんのですらい」と語るのは、愛媛県西予市の注連縄作家、84歳の上甲 清さん。家業の農業を継ぎ、20年前から試行錯誤を経て、独自の「宝結び」や「鶴亀」を完成させました。古代米の稲藁の注連縄は、大相撲や新居浜の太鼓台で見られる宝結びから着想を得ました。今では藁のためだけに稲作をしていて、収穫時期や肥料の量などを慎重に見極め、藁の太さや色、穂の大きさまで管理して育てています。手刈りした後は藁を傷めないよう、足踏み脱穀機にかけるなど、すべての工程が手作業。工房で縄を撚る仕事は最終工程です。「宝結び」は早朝から夜10時までかけて1日10個完成します。上甲さんの工房には今、新年を飾る丹精込めて作られた、青々しい香り漂う宝結びが、びっしりと並んでいます。

左・力強く、凛とした佇まいの上甲さんの「宝結び」（3000円、縦50×横16㌢）。縄の撚りが端から端まで均等で、形が左右対称になるためには、藁を育てる工程から細かい仕分けまで、丁寧な下準備が必要。90歳のお姉さまが藁の仕分けを手伝っている。カビ止めのため、完全に乾燥させてから水に浸して柔らかくし、作業に入る。房の上部を留めた麻紐も手作り。古代米の稲穂が使われており、もち米の稲穂を使った白房のものもある。

穂が出る前に刈り取った、しなやかなで青々しい藁で宝結びの中心部を結ぶ。道具も工房もすべて手作り。材料は近くの山で探す。「2〜3年の経験でこの注連縄は作れんけん、藁文化を後世に残すため、若い世代に教えたい」と話す上甲さん。「改良すべきところはないと思えるほどの形に仕上げたけど、満足しちゃいけん。今年は去年よりもっとよい形に、と思って作るんよ」。上甲 清さんの工房 ☎090（7628）9659　なくなり次第販売終了

鶴亀

縁起物のお飾り

鶴の羽は藁の中に針金を一本一本通して、節の位置を揃えて作られる(1500円、縦20×横10㌢)。甲羅の編み目が美しい亀は大、中、小がある。写真は小亀(1500円、縦15×横7㌢)。「孫ができない7人の知人に鶴亀を贈ったら、全員から1年後に孫ができたと知らせがありました」と上甲さん。

各地に伝わる神聖なるかたち

日本全国には、何百種類もの注連縄があるといわれています。年神様をお迎えする依り代として、あるいは神域を示す結界としてなど、その機能や意味は地域により異なりますが、どれも新たな年に向けて、願いや思いを込めたかたちです。

香川県・高松

天照大神、氏神、崇敬する神社などを象徴する5本の藁があり、「五社飾り」と呼ばれる。神棚に飾られることが多い。縦40×横44㌢ 1800円／べにや民芸店

島根県・石見

丸く収める、和を保つという語呂合わせから作られた「輪〆」。縦30×横18㌢ 2500円／くらしのギャラリー

山形県・庄内

米どころである庄内の五穀豊穣を願った俵型。60年間この注連縄を作ってきた飯鉢良夫さん作。繊細なこの形は、1つ製作するのに丸2日かかる。縦27×横29㌢ 両側の縄は各90㌢ 6000円／ふじしま市場たわらや ☎0235(64)3093

宮崎県・高千穂

横綱結びに高千穂の神話の神である天手力雄命（あめのたぢからおのみこと）と天鈿女命（あめのうずめのみこと）の面が装飾された縁起物、「わらの壁掛け」。新築祝いにも使われる。年内は完売。「わら細工たくぼ」作 縦65×横75㌢ 来年の価格は未定／くらしのギャラリー

●『諸国注連縄紀行』
阪急うめだ本店 7階 「日本の手仕事サロン」 くらしのギャラリー
大阪市北区角田町8-7
☎06(6361)1381
2020年12月11日～14日
初日の販売は、事前の申し込みによる「購入整理番号」順となる。12月4日正午よりホームページにて受付開始。

●『迎る。日本の正月～注連縄～』
くらしのギャラリー本店
岡山市北区問屋町11-104
☎086(250)0947
2020年12月19日～28日(22日は定休日)

●『日本各地のしめ飾り展』
べにや民芸店
東京都目黒区駒場1-33-8 コードンブリューII 2階
☎03(5875)3261
12月5日(土)～ なくなり次第終了

京都府・京都

眼鏡型には「先を見通す」、「見通しが立つ」という意味がある。眼鏡の形は、日本各地で見られるが、その形は実にさまざまだ。縦47×横20㌢ 2500円／べにや民芸店

岐阜県・高山

注連縄は、地域に伝わる形の由来が定かでないものが多いが、この三重の輪は長寿の象徴である蛇を見立てているとの説もある。縦48×横23㌢ 2000円／べにや民芸店

宮崎県・高千穂郷

太陽、月、地球を表した「平和結び」。自然災害のない穏やかな日々を願う縁起物のお飾り。高千穂郷では、玄関に年中注連縄を飾る習慣がある。経年変化する藁の風合いが楽しめる。「わら細工たくぼ」作 縦70×横40㌢ 1万2000円／くらしのギャラリー

静岡県・御殿場

「ブッチガイ」とも呼ばれる鋏型。厄災や悪疫を断ち切るといわれている。御殿場の神場山神社は、厄病を断つ御利益があるとされ、さまざまな鋏が奉納されている。縦60×横45㌢ 2700円／べにや民芸店

近畿地方

長寿の象徴とされた海老は、注連飾りでよく用いられる形。さまざまな海老の形を模した注連飾りが近畿地方で見られる。縦50×横45㌢ 3640円／くらしのギャラリー

招福猫

東西対決。招き猫文化ゆかりの地を訪ねて

果報を招来した猫の力を与える
豪徳寺（東京都）

豪徳寺には、譜代大名筆頭の彦根藩井伊家の菩提寺となる吉運を招いた猫の逸話があります。時は江戸時代初期、鷹狩り帰りの2代藩主井伊直孝が門前の猫に手招きされて寺を訪れたところ、雷雨を避けられたうえに和尚の法話を聞けたことを喜び、これを機に寺は庇護を受けて繁栄したというもの。

「願いに向かい努力する人を手助けする存在として招福猫児（まねきねこ）があります。開運招福の猫ですから、家で大事にして守ってもらってください」と微笑む御住職の粕川徹哉（てつさい）さん。願いが叶った人々が奉納した猫が数多並ぶ光景が、その御利益のほどを物語っています。

豪徳寺では招き猫を招福猫児と書く。写真は５号（高さ12㌢）、一体1000円。豪徳寺／東京都世田谷区豪徳寺2-24-7　☎03(3426)1437

右・全8サイズある招福猫児や絵馬、御札などの授与品。
左・招福観世音菩薩が安置されている招福殿内。

小猫48体と左右の手を挙げた中猫。これだけ集めるのに要する歳月は12年。これで大猫に「発達」できる。小猫は１体500円。楠珺社では初辰の日以外も受けられる。奇数月には左手猫で「人」を、偶数月は右手猫で「お金」を招くとされる。絵付けは手作業なので、よく見ると表情が違っていてニャンとも可愛い。

楠珺社（大阪府）

初辰さん、小猫集めて大猫に

大阪では初詣といえば、「すみよっさん」。そしてもう一つ、招き猫といえば「初辰さん」です。これは毎月初めの辰の日に住吉大社の４つの末社を巡拝すると、楠珺社で授与される裃姿の招き猫のこと。毎月欠かさず高さ４㌢ほどの小猫を集めると、４年間で48辰＝「始終発達」（しじゅうはったつ）の満願成就とあいなります。それを神社にお返しすると、中猫と交換してもらえる仕組みがまた秀逸。「毎月お参りできるということは、身内に不幸もなく、商売も少しずつ発展しているということ。小さな事の積み重ねと継続がいちばん大事だという商いの鉄則につながります」と権禰宜の岡 康史さん。

奥さまが一念発起、初辰参りを始め、12年後に大猫への満願成就を果した権禰宜の岡さん。この間に３歳の息子さんが高校生に。

右・高さ14㌢の中猫の背後に見えるのは、住吉大社の象徴「反橋」。住吉大社は全国に2300社ある住吉神社の総本社。左・小猫48体を飾れる大箱は8000円。令和３年最初の初辰の日は１月20日。

住吉大社／大阪府大阪市住吉区住吉2-9-89
☎06(6672)0753

わが家に福を呼び込む招き猫

招き猫に関して現存する最古の資料は嘉永5（1852）年のもの。江戸市井の出来事を記録した書物の中で、三社権現社（現浅草神社）の鳥居横で今戸焼の猫が売られていた様子が記されており、広重の錦絵にも丸〆印の暖簾を下げた招き猫の屋台が登場。招き猫が大流行したことがうかがえます。その人気は、時代を経た今も健在。近年「ハッピーキャット」として海外からも注目を集めています。

金沢張子

今から140余年前、村芝居の小道具や面作りから始まったという石川県の「中島めんや」が手がける金沢張子。ひょうきんな面持ちが心を和ませる。高さ17.5㌢ 各4500円／備後屋 ☎03（3202）8778

六原張子

手漉きの成島和紙を幾重にも〝裏張り〟して製作される岩手県の六原張子。この道54年の工房の2代目、澤藤範次郎さんが作る「鯛乗り招き猫」。高さ12.5㌢ 3300円／さわはん工房 ☎0197（43）3397

歌川広重『浄瑠璃町繁花の圖』の一部分。（国立国会図書館デジタルコレクションより）

今戸土人形

かつて江戸で流行し、戦前まで続いた今戸人形の「丸〆猫」の再現に力を注いでいる吉田義和さんの作。左写真の嘉永安政型は、近世遺跡からの出土品や古い資料を元に作られたもの。横座りの猫が江戸の趣を今に伝える。高さ10.5㌢ 3000円／べにや民芸店 ☎03（5875）3261

松崎人形

江戸木目込人形の伝統工芸士・松崎幸一光さんの招き猫は、石膏の上に胡粉を塗り重ねて作られたもの。前垂れや目、耳などは和紙で装飾されている。高さ8㌢ 8300円／松崎人形 ☎03（3884）3884

写真／鈴木一彦 スタイリング／横瀬多美保

小幡でこ

〝でこ〟とは人形のこと。小幡でこは、9代目となる細居源悟さんが滋賀県の小幡で製作する土人形。原色を使う伝統を守った鮮やかな色彩が印象的な「球のり招き猫」。高さ15㌢ 7273円／備後屋 ☎03(3202)8778

リヤドロ

マットな質感の上品な色合いや、花唐草模様を立体的に表現した柄に名窯ならではの繊細な手仕事の美が宿る。丸みを帯びたフォルムがキュート。高さ10㌢ 4万円 ／リヤドロ銀座 ☎03(3569)3377

バカラ

モダンな空間にも調和するシンプルなデザインで、パリをはじめ世界各国で人気がある。高さ10㌢ レッド(右)・5万円 レッドオクトゴン(左)・3万8000円 座布団3000円(直営店のみ取り扱い)／バカラショップ 丸の内 ☎03(5223)8868

写真／鈴木一彦　スタイリング／横瀬多美保

瀬戸まねき猫

明治時代に欧州から導入された石膏型の技法を応用して作られていた中外陶園の「瀬戸まねき猫」。右からミケ (中)・高さ15.5㌢ 5000円。オリーブとボルドー(小)・高さ9㌢ 各3500円。サバトラ(大)・高さ24㌢ 1万円。染付(中)・高さ14.5㌢ 5000円／おもだか屋 ☎0561(87)1700

干支飾り—丑（うし）

菅公は丑年生まれ。牛は天神様の神使

北野天満宮所蔵の国宝《北野天神縁起絵巻・承久本》（鎌倉時代）に描かれた臥牛の場面。臥牛の姿は、大宰府の地で菅公の御遺骸を牛車にてお運びする道中、牛が座り込んで動かなくなった故事に由来する。

令和3年は丑年。〝丑〟の字は〝紐〟に通じ、曲がっていたものを伸ばすという意味があるとも、確実に一歩ずつ前進するともいわれます。日本において、牛といえば、天神信仰がいちばん身近なものです。天満宮境内には多くの臥牛像が見られますが、これは菅原道真公（菅公）が「自分の遺骸を牛車にのせて人に曳かせず、その牛の行くところにとどめよ」と遺言したことに起因します。

「牛は神使。『撫牛信仰』は、牛を通して神様とつながりたいという願いから自然発生的に生まれた民間の信仰と考えられます。一般に北野天満宮といえば学問の神様として知られていますが、その始まりは御霊（ごりょう）信仰に端を発します。菅公の死後、京都で疫病など災いが続き、無実の罪で左遷され、不遇の死を遂げられた菅公のたたりと恐れられました。その御霊を鎮めるために薨去（こうきょ）から44年後の947年に創建されたのが当宮。令和2年は暗い一年となりましたが、来る新年は天神様の御加護のもと幸多い一年となりますことを願っています」と権禰宜の東川楠彦さん。

上・境内最古の臥牛像「牛社に祀られる　一願成就のお牛さん」。撫でると一つだけ願いが叶うといわれる。下・国宝の御本殿の欄間に彫られた、境内「唯一の立ち牛」。北野天満宮の七不思議の一つ。

境内の臥牛を撫でる権禰宜の東川楠彦さん。「牛は神使い。天神様との御縁を結んで下さる存在として信仰の対象となります」。

災難厄除・入試合格の神社
北野天満宮（京都府）

干支一刀彫りの臥牛（左）

12年に一度、丑年にしか手に入らない木製のおおらかな神牛。新年縁起物。高さ約5㌢　初穂料1500円。国宝の御本殿を背景に。

撫牛（右）

北野天満宮で一年中、手に入れられる縁起物、黒牛の臥牛。高さ約4.5㌢　初穂料1500円。北野天満宮は、全国1万2000社を誇る天満宮の総本社。２月から３月にかけては紅白の梅約1500本が咲くことでも知られる。

土鈴の臥牛

白牛、黒牛の２種から選べる土鈴の縁起物。高さ約4.5㌢　初穂料1500円。

北野天満宮／
京都府京都市上京区馬喰町
☎075(461)0005

江戸時代の寺子屋の普及とともに、菅公が「学問の神様」として広く信仰されるようになったという。絵馬掛所には合格祈願のため、多くの牛の絵馬が奉納されている。

新たな年に幸をもたらす牛

干支飾りを置くと、年の区切りが意識され、新たな気持ちで一年を始めることができます。日本人にとって牛は、神使であると同時に農耕や運搬などの労働力として身近で大切な存在でもありました。そんな親しみを感じさせる可愛い牛たちです。

大寺幸八郎商店

富山県高岡の伝統的な鋳物技術を礎に作られた銅製の「福うし」。金属の素材感を生かした繊細な仕上がり。小・高さ2.5㌢ 各4000円　大・高さ3㌢ 各5000円／大寺幸八郎商店　☎0766(25)1911

写真／鈴木一彦　スタイリング／横瀬多美保

ロイヤル コペンハーゲン

ハンドペイントで毛並みまで細やかに表現された、ゆったりと座る牛のフィギュリン。イヤーアイテムとしてコレクターも多い。高さ8㌢ 1万円／ロイヤル コペンハーゲン　0120-665-827

バカラ

アメリカでは雄牛は勢いよく上昇するパワーの象徴という意味で好まれているモチーフ。光を受けて金色に輝くオーナメント。高さ9.2㌢ 3万9000円／バカラショップ 丸の内　☎03(5223)8868

のごみ人形

終戦の年に、人々の心が潤い明るくなるようにと染色家の鈴田照次が作り始めたのごみ人形。右から、2代目で木版摺更紗の人間国宝、鈴田滋人さんデザインの宝珠うし鈴・高さ10㌢ 2500円　鈴田照次デザインの丑鈴・高さ4.5㌢ 1150円／のごみ人形工房　☎0954(63)4085

●さわはん工房
☎0197(43)3397
●真工藝
☎0577(32)1750
●備後屋
☎03(3202)8778
●民芸福田
☎087(821)3237

1.岐阜県飛騨高山に工房を構える真工藝の手作りのぬいぐるみ。素朴な柄は木版手染めによるもの。小・高さ5㌢ 990円　大・高さ6㌢ 1100円 ／真工藝
2.〝でこ屋敷〞と呼ばれる人形作りの家が現在も残る福島県郡山市の高柴で、躍動感溢れる伝統の形と技を守る恵比寿屋17代目橋本広司さん作の三春張子「牛のり天神」。高さ23.5㌢ 7700円／備後屋
3.鳥取県岩井温泉街に工房を構えるおぐら屋の木彫十二支は、約90年前に木地師の小椋幸治が考案した伝統工芸品。エゴノキをろくろで挽いた部材を接着して作られている。高さ5.3㌢ 1600円／備後屋
4.人間国宝だった宮内フサの孫にあたる太田みき子さんが3代目として作っている高松宮内張子の「寝牛」。讃岐の風土から生まれたおおらかなで温かみのある趣が魅力。高さ7㌢ 2000円／民芸福田
5.徳川幕府の幕臣だった三輪永保が、明治初めに静岡県浜松で江戸風張子を作り始めたのが由来の浜松張子。本体の両側に車輪がつき、転がすと揺れる仕組みの「うしころがし」。高さ8㌢ 4000円／備後屋
6.カラフルでユーモアのある造形が目を引く中湯川人形。浅草育ちの青柳守彦さんが、福島県会津若松市の山奥に移り住み創作している。前後に揺れる「鯰のり牛」・高さ7㌢ 3240円　手招きする牛が乗った「だるまのり牛」・高さ11.5㌢ 4800円／備後屋
7.岩手県の六原張子の新作は、郷土玩具では珍しい乳牛がモチーフ。ミルクポットを背負って首を振る「乳ベコ」。高さ10.5㌢ 3800円／さわはん工房
8.土人形の元祖として民俗的な美を誇る伏見人形の「牛車」。今は1750年頃創業の窯元、丹嘉だけが唯一製作を続けている。高さ11㌢ 1万4700円／備後屋
9.滋賀県の小幡でこは、約300年前に京通いの飛脚だった初代・細居安兵衛が伏見人形をまねて作ったのが始まり。「俵牛」は2021年度の年賀郵便切手の絵のモチーフに採用された。小・高さ6㌢ 4364円 大・高さ10.5㌢ 5819円 ／備後屋
10.栃木県の名産品だった鹿沼箒を作る技を駆使して編む鹿沼きびがら細工。祖父の技術を受け継ぐ増形早苗さんは、箒草を無農薬栽培する所から製作に取り組んでいる。高さ7㌢ 1600円／備後屋

森を建てよう。®
建築家が創るHOPデザイン。
HOP
Housing Operation Project Group

日常から切り離された、開放感のある住まい

壁一面に広く高くとられたガラス窓に、中庭から見上げる大きな空のある暮らし。ここが住宅街とは信じられないほどの開放感。日常から切り離された空間で、心も体も自由になる。そんな暮らしがここにあります。
大胆に大きくとられた二層吹抜けの開口部は、一幅の絵画のように美しく浮かび上がります。そこに見えるのは、制約から解放されたのびやかで屈託のない暮らし。温もりがあふれる一方で、和と洋のイメージの拮抗による鋭いセンスも漂っています。その普遍性が変化する時代を捉え、時々に息づきながら、家族の歴史を見守っていくでしょう。

撮影／木田 勝久

凛とした空気に、心が整う

モダンな外観の住まいに、対局ともいえる本格的な日本間をしつらえたのは、喧騒の中に合って静謐の価値を知るからこそ。伝統的な日本の美が醸し出す凛とした空気が、ゆっくりと五感を研ぎ澄ましてくれます。京都の北山杉で床の間をしつらえた広間。凛とした正統の和の設えがかえって斬新さを感じさせる空間です。

牛がねむる、草原の味わい。

ビスケット

体の底からおいしいと思える、自然そのもののようなビスケットを作りたい。そんな思いで旅をしていたら、ベルギーとフランスの国境近くで、あるビスケット職人と出会いました。一面に広がる黄金色の小麦、大自然の中で放牧されている牛の乳から作られたバター。この土地とここで育つ素材に魅了され、職人とレシピを完成させました。あえて卵は使わず、サクサクの食感に。リッチなのに、どこまでも自然。体も心も幸せになれるビスケットです。

自然な色は、自然な素材から。

カステイラ

かぎりなく自然なものを使って、日本に昔からあるお菓子を作ってみよう。国産の小麦粉、のびのび育った鶏の卵、手作りの米飴。そして、フランスの砂糖ヴェルジョワーズ（甜菜糖）を使い、シンプルな製法でカステイラを作りました。きめが細かくしっとりしているのに、後味はさっぱりしていて上品。クラシックでありながらどこか新しい、みんなにやさしいおやつができました。お子様からお年寄りまで、然茶のおともにどうぞ。

水のように、ごくごく飲める。

珈琲

コーヒーに求めるものって何だろう？ 私たちは、刺激の強いものではなく、心も体もほっとできるものにしたいと考えました。エチオピアのイルガチェフェをはじめとする大地の力と太陽の恵みをうけて健やかに育ったコーヒー豆を、自社のロースターで丁寧に焙煎。やわらかな酸味と、澄んだ味わい。思わずごくごく飲みたくなるほど、体にすっと沁みわたる。今まで飲んできたコーヒーとはきっと違う、まるで湧き水のようなおいしさに出会えます。

おいしいお茶は、ゆっくり育つ。

然茶

自然の力のみでお茶を育てるには、土が豊かでなければなりません。奈良にある専用の茶畑で、通常の4 倍以上の時間をかけて育ったお茶は、ワイルドで個性的な顔つきです。でも飲んでみると、まろやかですっきり。旨味を感じます。私たちはこれらを、自然のお茶、という意味で「然茶」と呼ぶことにしました。粉末にして、お茶のうま味を余すところなく味わっていただけます。

国立チャイコフスキーの家博物館でゲストを迎えるのは、1893年、ハリコフで行われた公演の際に撮影されたポートレート。

生誕180周年特別企画

私たちの心に寄り添う

チャイコフスキー

Пётр Ильич Чайковский

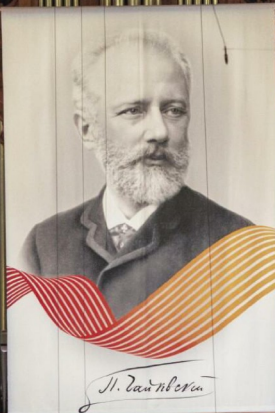
2020年に生誕180周年を迎えたピョートル・イリイチ・チャイコフスキー（1840〜1893年）。
時に甘く、時に悲しく、深く、語りかけるその音楽は、子どもから大人まで聴く者の心をとらえて離しません。
本特集では、彼が生前暮らした家や資料、チャイコフスキーに魅了されたかたがたの言葉から、
チャイコフスキーの心の奥底、その音楽の真髄に迫ります。

撮影／Vladimir Volkov（P.91〜93、96、97）　本誌・大見謝星斗（P.100、101、105、106、110、111）　伏見早織（P.102、103）　武蔵俊介（P.104）　大泉綾平（P.108）
取材・文／菅野恵理子　小倉理加（P.109）　小松庸子（P.109）　編集協力／三宅 暁　取材協力／Natalia Goryacheva　ロシア国立チャイコフスキーの家博物館

「音楽は、私の魂の告白です」

——ピョートル・イリイチ・チャイコフスキー

「交響曲第6番」を書き、多くの友人と交流した家

チャイコフスキーが住んだ当時のまま残されている、モスクワ郊外クリンの家のサロン。現在は「国立チャイコフスキーの家博物館」として公開されている。「苦悩の人として知られるチャイコフスキーが、普通の人々と同じように、喜んだり、笑ったり、悲しんだりしている、そんな日々の感情がここに宿っていて、まるで彼が生きているかのように感じます。友人も多く、誰かが遊びに来ればピアノの連弾をして楽しんでいました」(アダ・アインビンデルさん／国立チャイコフスキーの家博物館原稿・印刷資料部部長)。

作曲の傍ら後進を指導した
モスクワ音楽院

モスクワ音楽院で作曲や理論を教えたチャイコフスキー。フォン・メック夫人から経済支援を受けるようになるまで約12年間教鞭をとった。生誕100周年を記念してチャイコフスキー記念国立モスクワ音楽院が正式名称となったここでは、4年に一度チャイコフスキー国際コンクールが開催され、世界中から精鋭が集まる。音楽院前には銅像があり、音楽遺産としての価値が感じられる。

国葬が執り行われた
カザン大聖堂

1893年、サンクトペテルブルクで「交響曲第6番」を指揮・初演したチャイコフスキーは、その9日後に急死。同市内のカザン大聖堂で、皇帝アレクサンドル3世により執り行われた国葬には約8000人が集まり、その死を悼んだ。

突然祈りに目覚めた
聖イサァク大聖堂

38歳のとき、サンクトペテルブルクにある聖イサァク大聖堂の中で祈りに目覚める。生と死、罪と贖罪について考え始める一方、罪悪感に悩む者へのキリストの眼差しに共感。オペラ作品等に投影されたとの説も。

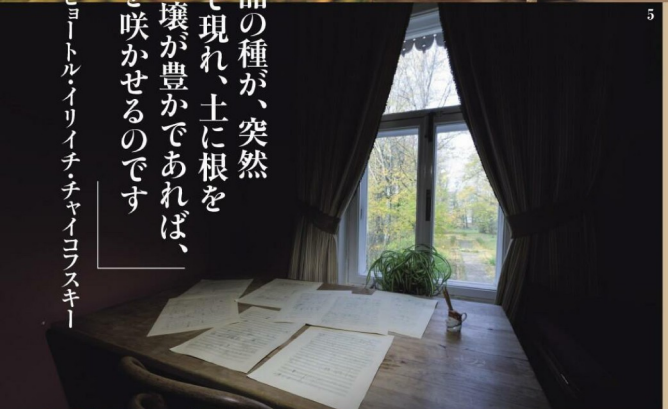
PART 1

苦痛や悲しみだけではなかった
チャイコフスキーの創作を支えたもの

最後に辿り着いた安住の地、クリン

自然をこよなく愛していたチャイコフスキーは大都会モスクワから離れ、52歳の時クリンに落ち着きました。晩年の傑作、「交響曲第6番」はこの家で書き上げられました。作曲を始めたのは暗くて陰鬱な真冬。「彼は自分の心を音楽に表しました。自然から感じたことも音に出ていると言えるでしょう」（アダ・アインビンデルさん）。完成したのは美しい夏。移り変わる季節を感じつつ、ほとばしる楽想を五線紙に書き綴ったチャイコフスキーの姿が目に浮かんできます。

未来の作品の種が、突然意外な形で現れ、土に根を下ろす。土壌が豊かであれば、最後に花を咲かせるのです

――ピョートル・イリイチ・チャイコフスキー

1. 一人で、または兄弟、友人と憩いの時を過ごしたティールーム。2.朝晩散歩をし、ベンチに腰かけて本を読み、楽想を練るのが日課だった。そんな在りし日の姿を思わせる銅像。チャイコフスキー国際コンクールの参加者たちが植えた林の中にある。3.読書を愛したチャイコフスキーの本棚。左にはモーツァルトやグリンカの楽譜。幼少期からモーツァルトのオペラ「ドン・ジョヴァンニ」を愛し、パリでその自筆譜を見て感激したことも。右にはプーシキンやドストエフスキー、トルストイなどロシア人作家だけでなく、外国作品も多数あり、知的好奇心の高さがうかがえる。4.愛用したメトロノーム。サロンのピアノ(P.92)はチャイコフスキー国際コンクールピアノ部門の優勝者に演奏が許可されている。コンクール終了後、入賞者全員でクリンを訪ねるのが慣習。5.2階自室に置かれた机。ここで庭を眺めながら「交響曲第6番」を書いた。独白のようなファゴットで始まる第1楽章、ワルツやスケルツォを経て、終楽章は嘆くような弦楽器から始まり、心の叫びが極限まで達した後、最後は厳かに終える。初演のためサンクトペテルブルクに向かったチャイコフスキーがここに戻ることは二度となかった。6.フランス製の香水などが並ぶ愛用の鏡台。色彩豊かな音楽さながらに、掛布や壁にも独特の美意識が感じられる。棚には、自由の女神のインク壺など、旅の思い出の品なども。7. 壁面の写真は本人が選び配置した。当時珍しかった写真機など新しいもの好きだったが、実際に写真を撮ったのは弟モデストだった。

フォン・メック夫人と交わした1220通の書簡

14年間一度も会うことなく、チャイコフスキーを経済的、精神的に支えた女性とは？

魂の親友に捧げた音楽と打ち明けた本心

チャイコフスキーが38歳から本格的に作曲に専念できるようになった背景には、フォン・メック夫人からの支援があります。「チャイコフスキーにとってフォン・メック夫人は心の中を打ち明けられる親友、母親、そして時には彼の懺悔を聞く告解師的な存在でもありました」と語るのはデニス・フォン・メックさん。チャイコフスキーの姪とフォン・メック夫人の子息が結婚し、その末裔にあたります。「夫人は何よりチャイコフスキーの音楽の奥深さに心惹かれ、彼が自由に創作の世界に浸れる環境を提供しようと考えました。彼女の書簡に『貴殿の音楽を聴いていると頭の中が真っ白になる』『魔法のような影響力を持っている』という表現が度々登場しますが、その音楽を際限なく生み出してほしいという思いに突き動かされたのだと思います」。

「交響曲第4番」を捧げられるも公的な献呈としては受けず、一歩引いた立場で支援を続けていたメック夫人ですが、本業での経済的損失や家族の不幸などが重なったためか、14年後に支援は打ち切りとなり、二人は音信不通になります。しかし、その後、チャイコフスキーが姪アンナに「3年間もご無沙汰してしまっていることを大変申し訳なく思っている」との伝言を託すと、夫人は「チャイコフスキーに対する自分の気持ちは全く変わっていない」と大変喜んだそうです。チャイコフスキーがそのことを友人に話したのは、亡くなる2週間前のことでした。

[Кн. поступ. № 14884] [Инв. № 6178]

[1]

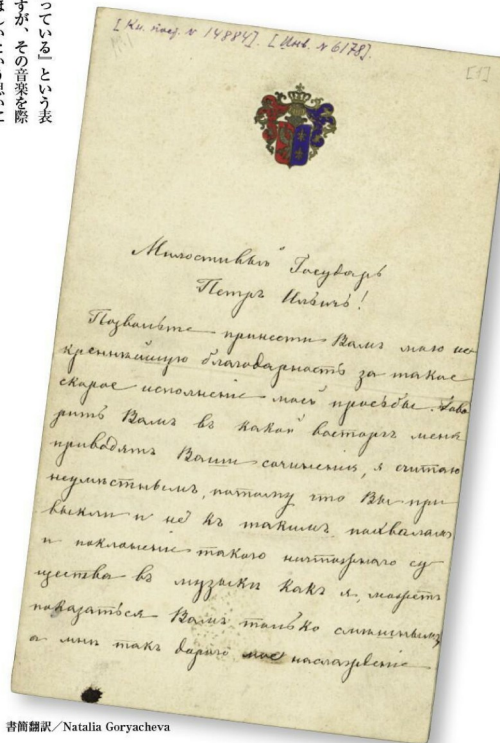
Милостивый Государь
Петръ Ильичъ!
Позвольте принести Вамъ мою искреннѣйшую благодарность за такое скорое исполненіе моей просьбы. Говорить Вамъ въ какой восторгъ меня приводятъ Ваши сочиненія, я считаю неумѣстнымъ, потому что Вы привыкли и не къ такимъ похваламъ и поклоненіе такого ничтожнаго существа въ музыкѣ какъ я, можетъ показаться Вамъ только смѣшнымъ, а мнѣ такъ дорого мое наслажденіе

書簡翻訳／Natalia Goryacheva

フォン・メック夫人からチャイコフスキーへ最初の書簡

モスクワ1876年12月18日金曜日

「ピョートル・イリイチ様！
私のお願いに対するこのように迅速な対応を
心から感謝申し上げます。私があなたの曲を聴いてどれほど
有頂天になったのかを書くのは適切ではないと思います。
あなたはより立派な賛辞に慣れていらっしゃいますし、
私ほど音楽に無知な者が崇拝することを
おかしく感じられることでしょう。しかし私が感じている喜びを
大切にしていますので、笑われたくはありません。
申し上げたいのは、あなたの音楽との生活は、より楽しく、
より快適であるということ。それを信じていただきたいのです。
真の敬意と最も誠実な献身を受け入れてください」

ロシア有数の鉄道王に嫁ぎ、後に未亡人となったナジェージダ・フォン・メック夫人。相続した遺産でチャイコフスキーを長年支援した。自らもピアノを弾き、音楽を愛した人生だった。

1878年の書簡の一部。「交響曲第4番」の解説では、音楽的な考えやイメージを言葉で伝えるのは初めてで、不完全であることを認めつつ、「言葉が終わるところから音楽が始まる」と詩人ハイネの言葉も引用している。P.98、99の資料、写真はすべて©国立チャイコフスキーの家博物館。

二人の想い溢れる手紙を広めて

チャイコフスキーとフォン・メック夫人の往復書簡集は、ロシアでは新全集とともに第5集が刊行。その全日本語訳を目指しているのが、文化や芸術へのメセナ事業として2020年設立された「日露チャイコフスキー・フォンメック協会」。ガリーナ・シズコ著『チャイコフスキー、その魂が歩んだ道』(電子書籍)を出版。

チャイコフスキーから フォン・メック夫人への書簡（賛辞）

「貴いナジェージダ・フィラレートヴナ様、今日届いたお手紙はなんという喜びに満ちているのでしょうか！　交響曲を気に入ってくださり、またそれを聴いていらっしゃる間、私が作曲している時に心が一杯だった感覚を感じ取ってくださり、私の音楽が御心に深く刻み込まれていることを知り、私は言葉に尽くせないほど幸せです」(一部抜粋)

チャイコフスキーから フォン・メック夫人への書簡（「交響曲第4番」を解説）

序奏のファンファーレは〝宿命〟で、幸福の境地に達しようとする衝動を阻止する打ち勝てない力です。第1テーマは陰鬱で絶望的な感情が増していきます。
現実から逃げて夢の中に身を投じたほうがよいのではないか……（楽譜）
第2テーマにはようやく心地よい夢が現れます。なんという幸福感でしょうか……（楽譜）
しかし、〝宿命〟が再び現れ、幻想から覚めてしまいます。
一生は辛い現実と永続せぬ夢、幻想的な幸福の絶え間ない交代なのです。(一部要約)

『スペードの女王』初演秘話

「チャイコフスキーの音楽はいつも真摯で、心の中を告白しているようです。帝室劇場から委嘱された『スペードの女王』にもこんな話が。主人公ヘルマンは賭け事の秘密を知る老伯爵夫人を脅して絶命させますが、その報いを受けて大敗。罪を悔い、愛を思い出しながら自死します。最後、彼の痛めつけられた魂に皆が祈りを捧げる合唱「神様、彼を赦してください」でヘルマンは赦されます。しかしチャイコフスキーの指示で、初演では赦しの合唱が削除されました。赦されぬまま亡くなるのです」（アダ・アインビンデルさん）。自らの罪悪感からでしょうか。それは、フォン・メック夫人との文通が途絶えた数か月後のことでした。しかし再演時には元通りに。もう赦そう――。主人公の魂を再び救ったチャイコフスキーは、自らも赦し、愛情と感謝の念を再びメック夫人に伝えたのかもしれません。

オペラ「スペードの女王」自筆譜の最後の合唱部分。同作品は44日間という短期間で仕上げられた。

貴重なポートフォリオから知る

チャイコフスキーの日常と19世紀後半のロシア

作曲家チャイコフスキーはどのような人々に囲まれ、どんな生活を送っていたのでしょうか。当時最新だった写真から、その素顔や19世紀後半のロシアの風景が見てとれます。新全集を構成するものとして作られた限定50冊のポートフォリオより、その一部をご紹介します。※写真集は一柳富美子さん（後出）所有。

家族と

「ガラスの少年」と呼ばれ家族から愛されたピョートル少年。家ではモーツァルトをはじめ、多くの音楽を聴いて育った。家族仲もよく、妹夫婦宅にはよく滞在した。弟モデストは『スペードの女王』（原作プーシキン）の台本執筆や、チャイコフスキー家博物館開設にも貢献した。

上・法務省に勤務していた20歳の頃の颯爽とした立ち姿。この2年後にサンクトペテルブルク音楽院で作曲を学び始め、6年後にはモスクワ音楽院で教鞭を執る傍ら、作曲に勤しむ。左・50歳の頃のリラックスした様子。写真好きでこのようなブロマイドを何枚も撮影している。

上・8歳時の家族写真。左端で母に寄り添っているのがピョートル少年、手前が「くるみ割り人形」クララのモデルとされる妹アレクサンドラ。愛に溢れた家庭だった。右・兄弟5人で。手前右がピョートル、その後ろが弟モデスト。

田舎暮らし

自然を愛したチャイコフスキーは、青年期を過ごしたサンクトペテルブルク、音楽院に勤めたモスクワを離れ、40代で田舎暮らしを始める。終の棲家となったクリンも自然に囲まれ、創造には絶好の環境であった。自然から楽想を得ることもあり、ロシア北部ラドガ湖へ旅し、厳しい自然の印象を「交響曲第1番《冬の日の幻想》」に表したそう。

上・友人とともにテーブルを囲み、くつろぐ49歳の巨匠。当時の服装にも注目を。左・翌年クリン近郊の別荘にて。この年はフォン・メック夫人と別れるなど激動の年でもあった。この時、どんな楽想を思い浮かべていたのだろうか。

友人、恋人と

友人が多かったチャイコフスキー。その一人、ピアニストのニコライ・ルビンシテインの訃報に接し、「ピアノ三重奏曲《ある偉大な芸術家の思い出のために》」を書いている。一方〝男友達〟(手紙での呼び名)との恋愛も多く、一緒に旅することも。ヴァイオリニストの恋人コテックには、「ヴァイオリン協奏曲」の技術的助言を仰いでいる。

旅へ

フランス人家庭教師につき、早くから世界に開眼、数か国語に精通していた。20代後半からは毎年のようにイタリアやフランスなどで見聞を広め、米国指揮旅行時にはナイアガラの滝も見学。ロシア国内も旅し、ウクライナなどの民謡に触れ、交響曲や協奏曲に多く引用した。

馬車で旅するチャイコフスキー一行。コーカサス旅行の際には道中、アルメニアやグルジアの聖歌にも触れた。

上・コテックと。ヴァイオリンの名手ヨーゼフ・ヨアヒムの弟子であった。右・甥のウラディミールとパリにて。子どもだった彼のピアノを弾く姿を見て「子どものアルバム」を書き、その15年後、傑作「交響曲第6番」を献呈した。

ピョートル・イリイチ・チャイコフスキーの生涯

1840年(0歳) ロシア・ウラル地方ヴォトキンスクに生まれる。

1852年(12歳) サンクトペテルブルク法律学校予科入学。

1854年(14歳) 母アレクサンドラが死去。

1859年(19歳) 法律学校を卒業、法務省入省。

1862年(22歳) 法務省勤務の傍ら、サンクトペテルブルク音楽院に1期生として入学、アントン・ルビンシテインに作曲を学ぶ。

1866年(26歳) 前年に音楽院を卒業し、創設まもないモスクワ音楽院の講師になる。「交響曲第1番《冬の日の幻想》」を作曲。

1869年(29歳) 幻想序曲「ロミオとジュリエット」作曲。

1875年(35歳) 「ピアノ協奏曲第1番」初演。

1876年(36歳) 初のバレエ音楽「白鳥の湖」発表。ピアノ曲集「四季」を音楽誌に連載。フォン・メック夫人との文通を開始、後に資金援助を受けるように。

1877年(37歳) 「交響曲第4番」を作曲。

1878年(38歳) 「ヴァイオリン協奏曲」作曲。モスクワ音楽院を辞し、本格的に作曲家の道へ。

1888年(48歳) 「交響曲第5番」作曲。

1890年(50歳) フォン・メック夫人との文通・資金援助が途絶える。オペラ『スペードの女王』初演。

1891年(51歳) アメリカ・カーネギーホールの柿落としにて、「組曲第3番」等の自作指揮で絶賛される。

1892年(52歳) クリンに移住。バレエ音楽「くるみ割り人形」初演。

1893年(53歳) サンクトペテルブルクで「交響曲第6番」初演、9日後に急死。国葬が行われる。

交響曲

哀歌と民謡こそチャイコフスキーの真髄

――小林研一郎さん（指揮者・作曲家）

心情がすぐに反映される。その本質はエレジー

チャイコフスキーは心情がただちに音に反映された人だと思います。白い雪が吐血で真っ赤に染まる様、凍えるような荒野に響く悲鳴、地獄からの声、彼はそれを音にできるのです。最高の魅力はエレジー（哀歌）です。私自身エレジーを指揮している時、チャイコフスキーの心に入っていける気がしています。第3番第3楽章はエレジーの極みですね。彼は民衆と自分の心を一体化して、世界にこの美しさを広げようという心のある人でした。でも作品がそこまで突き詰められない時や、自身の私生活での不本意さもあり、いたたまれない絶望感に苛まれたのではないでしょうか。

それを表現するオーケストレーションの上手さといったらありません。特にフォン・メック夫人が出資を始めた時期、「交響曲第4番」あたりから、心の葛藤をオーケストレーションに託していく世界が見え始めます。絶妙に炸裂する金管楽器、それと融和する木管楽器、苦悩の表情をたたえる弦楽器……。「交響曲第4番」第4楽章の第2主題に登場するロシア民謡「白樺は野に立てり」での金管楽器の使い方は、右に出

小林 研一郎さん（こばやし・けんいちろう）
1940年生まれ。桂冠指揮者を務めるハンガリー国立フィルハーモニー管弦楽団をはじめ、国内外のオーケストラと共演多数。ロンドン・フィルハーモニー管弦楽団とのチャイコフスキー全曲録音が話題に。2020年12月12日には『史上最高の第九に挑む』を、東京・サントリーホールで開催予定。

17歳から使用している貴重なミニスコア

「交響曲第5番」のミニスコア表紙と、第1楽章最後から第2楽章冒頭にかけて(左)と、第2楽章の終わりから第3楽章のワルツにかけて(右)の書き込み。東京藝術大学入学時から現在まで使用しているスコアには演奏日・オーケストラもすべて記録。何百回演奏を重ねても、「同じ富士山でも登頂するルートが無限にある。それだけ崇高だからこそ、さまざまなアプローチができるのです」。

る者はいないでしょう（レレレレドーbシbシラーソーという下行音階が繰り返され、それが極まったところでファンファーレ主題へ）。第6番《悲愴》第1楽章終わりでも金管楽器が炸裂し、天に向かって悲しみを訴えかけているようです。木管楽器はあらゆる箇所が見事！ また、苦悩を表出する時の低弦、とくに《悲愴》でのコントラバスはあまりにも雄弁です。ベートーヴェンのように、苦悩を超えて歓喜に至れと叫ぶのではなく、苦悩こそが人生だったのですね。そして天からの声を聞いた時、その一瞬の光を見逃さないよう書き留めている姿も浮かびます。

音の行間に宿る「無限の宇宙」を掘り起こす

一つ一つの音にどれだけの心情が込められているか——私たち再現芸術に携わる者は、「音の行間にある無限の宇宙」を掘り起こすことをしなければなりません。ですから、たった一つの音もないがしろにはできない。苦悩の塊が吐き出されるような音を出すために、弦楽器奏者には「そこに苦悩の様々を込めて弓を引いて頂けませんか。四分音符ならば、その音の長さの中に重圧や様々な思いを眠らせてくれませんか」とお願いします。すると、うぅ……と呻くような音が鳴るんです。

苦悩を表現しながらも、華々しいフィナーレを迎える曲もあります。しかし私は、歓喜のメロディを歓喜にはしません。トランペットをあまり響かせないようにソルディーノ（弱音器）をつけてもらったり、コントラバスの出だしを微妙にずらして喜びの足を引っ張る感じを出したり。ワルツにしても、《悲愴》第2楽章は4分の5拍子で書かれており、ワルツになり切れない悲しみを表現します。

コロナの時代に求めるもの、それは〝歌〟

悲しい時に人類が求めるものは何でしょうか。ふと音楽が流れてきて、自分の心を満たしてくれる、それがチャイコフスキーだと思うのです。私の語る人生を、あなたの人生になぞらえて聴いてみてください、と寄り添うように。彼の根底には民衆の心を捉える歌があり、実際数々のロシア民謡が引用されています。まずそれで聴衆の心に入り、その中に音楽家の本質が問われる対位法などを駆使している。民衆が欲しているもの〝歌〟、それは私自身も同じです。初めての音楽との出会いは3歳の頃、太平洋戦争の最中でした。艦砲射撃の爆音が聞こえる日々の中、体育教師だった父がある日、小学校の音楽室にあるピアノで童謡「月の沙漠」を弾き始めました。「月の沙漠をはるばると……」。はじめは旋律を訥々と、それが中間部でロマン派風伴奏に変わったのです。それは、天からの声でした。その後私はベートーヴェンの第九に出会い、本格的に音楽の道を志すことになりました。あのような歌で世界を満たしたい。だから僕は、ゆっくりと行間の宇宙を味わいながらチャイコフスキーを演奏したいと思うのです。

ヴァイオリン協奏曲

色彩豊かなドラマに毎回心躍らせて

——千住真理子さん（ヴァイオリニスト）

興奮したり、感動したり、主人公の気持ちと共鳴して

チャイコフスキーの「ヴァイオリン協奏曲」、これほど色彩豊かなドラマを感じて弾ける曲はないと思います。出だしから自分が主人公になった気分で興奮したり、感動したり、嘆いたり、毎回新しいドラマを感じながら弾いています。私にとっての山は、第1楽章のカデンツァ後。カデンツァで孤高の語りがあり、その後バックにオーケストラが入ってきて、本当に打ち解けた心が広がっていく——主人公が心から物を語っているのではないかと思います。第2楽章冒頭ではチャイコフスキーならではの、遠く広い空間の中での寂しさを感じます。それはロシアの大自然かもしれません。第3楽章は地の底から湧き上がるリズムに足を踏み鳴らしながら弾きたくなります。しかしそれは単なる楽しい舞踊曲ではなく、決して解決されない葛藤や思いが、抑えきれない鼓動として生まれ出てきたものではないでしょうか。

チャイコフスキーのメロディの中にはポエムがあります。音には年代物のワインのように雑味があり、そのバランスによってどんなふうにも調合できる魅力があります。チャイコフスキーの音、すなわち彼の声をどうやって探って音にしていくかが一番大切ですね。年齢を重ねるたびに、音楽から感じとるものは変化しています。10代の頃は技術的に弾きこなすことに精一杯でしたが、20代でようやく音楽として捉え始め、今はチャイコフスキー独特の寂しさを感じるようになっています。日本の歌にも寂しげな懐かしさがあるので、私たち日本人も強く共感できるのかもしれません。作曲家や作品との対話においては、決して理解し尽くせない部分があって、それは練習するほど、年齢を重ねるほど見えてきます。知れば知るほど深みにはまっていくのがチャイコフスキーです。

7年の挫折から完全復帰。きっかけはまさにこの曲！

実は20歳の時に挫折して一度ヴァイオリンをやめました。しかし2年後、やはり本当の音楽をやってみたいという新たな気持ちが芽生えて再開しましたが、ステージの感覚が戻らず葛藤の日々でした。7年目のある日、チャイコフスキーの協奏曲を弾き始めたところ、カデンツァの手前で、一瞬にしてすべての感覚が戻ってきたんです！ 夢から覚めたような瞬間でした。その時以来、この曲は唯一無二のコンチェルトです。

メロディの中にポエムがある。彼の声を探りあてて音にしたい
——千住さん

千住真理子さん（せんじゅ・まりこ）

ヴァイオリニスト。1979年パガニーニ国際コンクールに最年少入賞。数多くの名曲を収録したCDほか、『日本のうた』も好評。国内外での精力的な演奏活動のほか、書籍刊行、ボランティア活動など幅広く活躍。幻の名器ストラディヴァリウス「デュランティ」所有。2020年にデビュー45周年を迎えた。
https://marikosenju.com/

「本当にいい音楽には苦しみや寂しさがある。何か答えを見つけたい時こそ音楽を必要とするのでは。小品では『瞑想曲』『感傷的なワルツ』もおすすめです」。

ピアノ協奏曲

甘美で豊潤な響きに浮かぶロシアの情景

——藤田真央さん（ピアニスト）

大地のうねり、自然の驚異、その中でたっぷり歌うピアノ

チャイコフスキーはどの作品にも甘美なメロディが溢れ、舞踊的なリズムや民謡のモティーフも生かされていて、楽譜を開いているだけでロシアの情景が見えてきます。「ピアノ協奏曲第1番」をワレリー・ゲルギエフ指揮マリインスキー歌劇場管弦楽団と共演した時、冒頭ホルンの力強さに込められた豊潤な響き、大地のうねりや自然の驚異的な産物を感じました。それを生かすように、私も重心を下げて良い音を響かせるよう弾きました。ピアノの聴かせどころは第1楽章の第2テーマでしょうか。私はたっぷり歌いますね。

また「ピアノ協奏曲第2番」はアンサンブル要素が多く、第2楽章ではソロのヴァイオリン、チェロとのトリオもあり魅力的です。チャイコフスキーはオーケストレーションが巧みで、金管楽器の扱いが上手く、とくにホルンはコンチェルトでも大事な場面で出てきます。私は必ずスコア（総譜）を見て勉強しますが、ピアノと対等な箇所はどこか等、全体の書法から分かることがあります。またスコアから謎が解けることも。初版では冒頭の和音がアルペジオでしたが、メロディは第1ヴァイオリンのみ、つまり第2ヴァイオリンなしでもバランスの良いアンサンブルになっているのですね。

シンプルな旋律の中に涙を誘い、感動を呼ぶ力

ロシア音楽の歴史がまだ浅い時代に、あれほどの音楽を生み出したのは凄い才能です。バレエ音楽「くるみ割り人形」《金平糖の精と王子のパ・ド・ドゥ》のシンプルな下降音型でもこれほど感動するのかと。そこに和声や盛大なオーケストレーションが加わるわけです。またベルリン・フィルで「交響曲第5番」第2楽章のホルンのソロを聴いた時、あまりに美しくて涙しました。辛い時に神のご加護を受けるような……。彼の音楽には、悲しみの中にも燃えるものがひそんでいるように感じます。ベートーヴェンやブラームスは一つのモティーフを展開させていく手法、またショスタコーヴィチはソ連共産党政権下に生きたため、当時の政治状況なども理解する必要があります。その点チャイコフスキーは音楽そのものに身を委ね、心を解き放つことができますね。

「ロシアの情景が見える音楽。重心を下げて音を響かせ、たっぷり歌います——藤田さん

撮影協力／王子ホール

藤田真央さん（ふじた・まお）

1998年生まれ。2019年チャイコフスキー国際コンクールで第2位。ゲルギエフ指揮マリインスキー歌劇場管弦楽団とロンドン・デビューの際、「雄弁な詩情と、深みのある解釈」「大胆な表現」とTHE TIMES紙が絶賛。映画『蜜蜂と遠雷』では風間 塵役の演奏担当。CD『ショパン：スケルツォ/即興曲』が話題に。
https://maofujita.com/

「サンクトペテルブルクで演奏した時は、間のとり方や内声の響かせ方が新鮮だったらしく、オーケストラも客席も一体になって盛り上がりました」

バレエ音楽

『くるみ割り人形』ほどダンサーの力を引き出す曲はない

――斎藤 友佳理さん（東京バレエ団芸術監督）

舞台写真／Kiyonori Hasegawa

斎藤友佳理さん（さいとう・ゆかり）
ソビエト時代のロシアへの短期バレエ留学を繰り返し、1987年に東京バレエ団に入団。東京バレエ団のプリマとして世界の舞台に立つ。2015年に東京バレエ団芸術監督に就任。後進の育成に努めるとともに「白鳥の湖」に続いて昨年「くるみ割り人形」の新制作を行う。夫はボリショイ劇場の元プリンシパル、ニコライ・フョードロフ氏。

「チャイコフスキーの三大バレエ曲の中でも、最後の作品である〝くるみ〟は特にスコアも複雑で旋律が素晴らしい。お菓子の国でマーシャが王子と踊るグラン・パ・ド・ドゥのアダージョなど交響曲のようで、これをただのバレエ曲ですませてはいけないと思うくらいです」

クリスマスの晩に少女に起きる不思議な夢の世界を描いたホフマンの童話を原作とする『くるみ割り人形』。12月に入れば世界は〝くるみ〟のバレエ公演一色となります。東京バレエ団では、芸術監督の斎藤友佳理さんが昨年念願の『くるみ割り人形』の新制作をしたばかり。実は斎藤さんにとって〝くるみ〟は因縁の曲です。

東京バレエ団の母体であるチャイコフスキー記念東京バレエ学校ができたのが1960年。『くるみ割り人形』はそこで斎藤さんの母・木村公香さんが同校で初めて踊った作品で、今年は60周年という節目の年。また1996年、斎藤さんが公演中に転倒し、靭帯断裂という大怪我をしたのもこの曲。一時はダンサーとしては再起不能と宣告されたものの怪我を克服し、5年後に〝くるみ〟を見事に踊り上げます。

「ツリーがだんだん大きくなっていくタラララーラ、タラララーラ（第1幕第6曲の中盤）の場面など、音楽と自分が一体化して、本当にダンサー冥利に尽きるというか、言葉ではなく踊りで表現できる幸せを音楽が感じさせてくれる。復帰の時、怪我をした場面を乗り越えられたのも、あの音楽のおかげじゃないかなと思っています」

「チャイコフスキーは私にとっての原点」という斎藤さんとチャイコフスキーとの出会いは早く、小学校に入った頃。カセットテープに録音された『ピアノ協奏曲第1番』を繰り返し聴き、「音楽ってなんて素敵なんだろう」と聴くたびに涙を流していました。ご両親に音楽会によく連れていってもらっていましたが、その時にはついウトウトしてしまうこともあったといいます。そして目覚めが10歳の頃。

「指揮者はムラヴィンスキー、曲は、レコードでよく聴いていたチャイコフスキーの『交響曲第5番』でした。会場でそれを聴いた時、鳥肌が立つような

東京バレエ団の新制作の『くるみ割り人形』の舞台。右ページ上・お菓子の国に辿り着き踊るマーシャとくるみ割り王子。上・招待客で賑わうクリスマスパーティー。中・お菓子の国へ行く途中の雪片のワルツ。下・お菓子の国でのコール・ド・バレエ。

〝震え〟が来たんです。劇場の空間はこの時この瞬間で二度と同じものはないと感じて。それはバレエも同じです」

その〝震え〟は〝くるみ〟の舞台へと繋がっていきます。

「うまく踊れるか、疲れずに最後まで踊れるかは指揮がすべてといってもいいのですが、いい音楽だったらいいバレエが生まれる可能性はあると私は思います。でも音楽が単調で面白くないと、ダンサーの感性がうまく観客に伝わらない。まず自分自身が音楽を肌で吸収して曲と一体化して、指揮者がそのテンポに乗せてくれて、すべての要素がうまく調和した時に、できなかったことまでもができる。それは音楽と指揮者とダンサーが一つにならないとだめなんです。〝くるみ〟は体力的には苦しい作品だけれど、本当にそういった一体感を感じさせてくれるし、ダンサーの可能性をいちばん引き出してくれる作品です」

東京バレエ団の新制作〝くるみ〟は、ワイノーネン版を下敷きに少女マーシャがクリスマスツリーの中に入っていくというオリジナルな仕立て。先のシーンにもこだわりがあります。

「タラララーラのところで踊りながらいつも〝もっと音楽を感じたい〟と思っていたのに、古いバージョンでは上手に下手にと舞台を動き回らなければならないのが自分の中で不本意だったんです。だって、あまりにも音楽が素敵なんですもの。だから新制作では、『マーシャはセンターに立って動かなくていいから素直にこの音楽を受け止めてほしい』っていいました」

昨年よりさらに進化しているという東京バレエ団の〝くるみ〟。チャイコフスキーの流れる万華鏡のような世界が今年も幕を開けます。

新制作決定から公演までわずか10か月。バレエの本場ロシアの６つの工房に舞台作りの仕事が振り分けられるが、背景も200着に及ぶ衣装も完全な手作り。バレエの国の底力を感じさせる。
写真／Sergei Fedorov, Alexey Semenov, Boris Karpov

上・マーシャが金平糖の精で着るチュ・チュ。下右・マーシャの母の衣装。下左・アラビアの踊りの男性の衣装。細部まで完全な仕上げが夢の世界へと観客とダンサーを誘う。

各界著名人が熱く語る

私がチャイコフスキーに魅かれる理由

俳優 檀 ふみさん

父の影響で幼少から親しんでいた音楽　甘美なメロディに心洗われます——檀さん

『N響アワー』で司会を務めていたとき、心理学者の方と「音楽と人の心の健康」をテーマにしたことがあります。先生曰く、チャイコフスキーは失恋に寄り添う曲。心が痛い時に思い切り泣かせてくれるので、カタルシスとなって癒やしにつながるそうです。私にとっては、チャイコフスキーの美しいメロディラインは父との思い出を甦らせてくれるもの。私が生まれた時に父は初めての女児誕生を喜んで、「花のワルツ（くるみ割り人形）」のレコードをかけたと聞いています。友人で同世代の作家、森 敦さんが芥川賞を受賞して数十年ぶりに文壇に戻られたときには、森さんが第一作でテーマにした「アンダンテ・カンタービレ」のレコードをかけて我が家でお祝いしたことなども懐かしく思い出されます。

（だん・ふみ）
作家・檀 一雄の長女。高校生でデビュー以来、多くの映画、テレビドラマなどで活躍。エッセイストとしても評価が高く、著書多数。友人の阿川佐和子さんとの共著、「ああ言えばこう食う」では第15回講談社エッセイ賞を受賞。

脳科学者 茂木健一郎さん

ぱっと聴いて好きになる。さらにじっくりと楽曲を探っていくと自分を写す〝鏡〟がそこに現れる——茂木さん

チャイコフスキーの曲には、「ひと聴き惚れ」の魅力があります。人間の脳は、感情の回路である扁桃体などが働くと、好きとか感動したと即断するのですが、彼の曲もそう。さらに脳は好きという感情が芽生えると、その理由を理性で分析するようになっています。チャイコフスキーの音楽も、ぱっと聴いて好きになったら、その「奥」にある音楽の深みをさらに探ってみてください。たとえば「白鳥の湖」「くるみ割り人形」「交響曲第6番《悲愴》」といった、親しみやすさでゆるぎない人気を誇る名曲も、じっくり聴くと随分と複雑で奥深いことがわかります。誰かを好きな理由を分析するとやがて自分がわかるように、チャイコフスキーも好みの曲を時間をかけて聴いて熟考すると、自分を写す「鏡」がそこに現れるはず。「憂鬱なセレナード」もおすすめです。

（もぎ・けんいちろう）
「クオリア」（感覚の持つ質感）をキーワードにして脳と心の関係を研究し、さまざまなフィールドで活躍。『すべては音楽から生まれる　脳とクラシック』（エイベックス・マーケティング）の選曲を行うほどクラシック音楽に造詣が深い。

撮影／本誌・大見謝星斗

フィギュアスケーター 髙橋大輔さん

時代を超えて支持される作品を作り続けた規格外の創造性が羨ましい——髙橋さん

チャイコフスキー作品3曲の振り付けで特に気に入っているのは、2006/07シーズンのショートプログラム「ヴァイオリン協奏曲」。ほかのスケーターの演技を見て「壮大でいい曲だな、いつか滑りたい！」と思っていたので、実現して嬉しかったですね。ゆったりした前半から後半への盛りあがりが、滑っていてすごく気持ちいいんです。曲からパワーが送られて、まるで後押ししてくれるような。この曲の試合は、いい結果ばかりだった記憶があります。チャイコフスキーの印象は〝天才肌、規格外の人〟。常識では測りきれないタイプ？　でなければ、こんなに素晴らしい作品を多数残せるはずがない。時代を超えて、人々に受け入れられる作品を生み出したそのクリエイティビティは羨ましい。でも一緒に生活したら大変そうですよね（笑）。

（たかはし・だいすけ）
1986年、岡山県生まれ。2020年1月、シングル競技からアイスダンスに転向して村元哉中選手とペアに。07/08のプログラム「白鳥の湖ヒップホップバージョン」、「ロミオとジュリエット」もチャイコフスキー作品。クラシックとモダンが融合した「白鳥の湖」はその革新的な振り付けで、特に高い人気を誇る。

演出家 宮本亞門さん

自らの感情の起伏をこれほど正直に譜面に記した作曲家を私は知らない——宮本さん

チャイコフスキーの舞台音楽は、主人公がみな心痛める少女や女性たち。男性ヒーローが主役ではないマイノリティへの共感が表現の軸になっている気がします。そのため、2001年のミュージカル『くるみ割り人形』の演出では、少女クララの心情にスポットを当てました。アメリカの作曲家による新作だったこともあり、原作のファンタジーさを損なうことなく同じものにならぬよう、設定を現代に置き換えました。舞台音楽以外にも、「ピアノ協奏曲第１番」や「序曲1812年」など視覚的に優れた曲があります。内省的で物悲しく、メロディが脳裏に焼きつくのがチャイコフスキー。甘やかで繊細かつ暴力的なほど激しい面もあり、譜面を読むと本人の感情の起伏がそのまま情景として伝わってくる稀有な作曲家です。

（みやもと・あもん）
新型コロナウイルスと闘う人に希望を届ける「上を向いて～SING FOR HOPE」プロジェクトを展開。著書『上を向いて生きる』（幻冬舎）も好評発売中。2020年12月7日～30日には東京・PARCO劇場にて『チョコレートドーナツ』上演。

対談：一柳富美子×沼野雄司

音楽学者が語り合う、チャイコフスキー再発見

沼野　チャイコフスキーは初心者向けの甘ったるい旋律ばかりといわれたりもしましたが、今ではむしろ重厚な音楽の作曲家と再認識されていると思います。一方で、まだ誤解も多い。たとえば「交響曲第6番」の《悲愴》という訳は誤訳だとか？

一柳　チャイコフスキーがつけたタイトルは、本来「パトスに満ちた」のほうが適切です。ロシア人教授が「もっと気持ちを込めて！」という意味で使っていたのを聞き、あらゆる辞典を調べましたが、〝悲しい〟ではなく、もっと深い意味のようです。《悲愴》は英和翻訳者の誤訳だと思われます。

沼野　ただ、誤訳だとしても、悲哀に満ちた曲想や初演直後に亡くなったこともあり、いかにもぴったりのタイトルに思えてしまう。

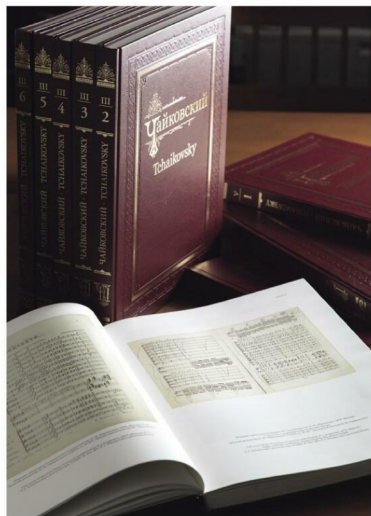
一柳　チャイコフスキー自身が指揮をした初演では終楽章も比較的速いテンポで演奏されましたが、その直後に急死したため、再演時には彼を追悼するためにゆっくりしたテンポで演奏され、それが死者を悼む曲という伝統に結びついたことは確かです。ソ連時代にスターリンをはじめ、共産党要人の葬式で終楽章が演奏されたこともあります。

沼野　日本ではベートーヴェンの「悲愴」があるので、それとも結びついたのかもしれませんね。ところで当時西欧ではリストやブラームスによって超絶的なピアノ曲が書かれていましたが、チャイコフスキーには、なぜかピアノ協奏曲や「大ソナタ」くらいしか大曲がないですよね。

一柳　それはピアノが得意でなかったことが大きいですね。たとえば「ピアノ協奏曲第1番」冒頭の和音連打は、初稿ではアルペジオだったのですが、2回の改訂を経てもこの部分は変えていません。今普及しているのは、ラフマニノフのいとこでピアノの師匠でもあったジロティが書き直したジロティ版なんです。ではなぜ元々アルペジオなのか？　あの重厚な和音はプロでないと弾けないので、彼のアマチュアリズムが抜けなかったのでは？　と推察しています。

事実1　第6番は《悲愴》ではなかった

沼野　なるほど。日本の音楽史の授業では、ロシア国民楽派の5人組（バラキレフ、ムソルグスキー、リムスキー＝コルサコフ、ボロディン、キュイ）に対して、チャイコフスキーは西洋派ということになっていますが、そう考えてよいですか？

一柳　いえ、チャイコフスキーもやり方が西洋風に洗練されているだけで、実はロシア派なんです。ロシアでは、1860年代にサンクトペテルブル

『新チャイコフスキー全集』。すべて「チャイコフスキー番号」に基づいてカテゴリ分類されている。「ピアノ協奏曲第1番」は初版・改訂版・ピアノ編曲版も含めて全4巻ある（開かれている楽譜は1889年改訂版印刷譜）。約2年に1巻、完結まで50年ほどかかる一大プロジェクトだ。

「チャイコフスキーのとらえ方に近年変化が。最新研究も楽しみです」――沼野さん

沼野雄司さん
（ぬまの・ゆうじ）
音楽学者、桐朋学園大学教授（音楽学）。著書に『リゲティ、ベリオ、ブーレーズ　前衛の終焉と現代音楽のゆくえ』「ファンダメンタルな楽曲分析入門」など。20世紀前衛音楽の旗手を描いた『エドガー・ヴァレーズ：孤独な射手の肖像』（春秋社）で第29回吉田秀和賞を受賞。

事実2

「ピアノ協奏曲第1番」冒頭は本来アルペジオ

ク、モスクワに音楽院が創設されるまでは西洋音楽、主にオペラ一辺倒でした。1870年代からロシア人によるロシア音楽が演奏・上演されるようになりますが、そのタイミングでチャイコフスキーが現れ、天才的なオーケストレーションの交響曲を書き、本格的なバレエ音楽を開拓しました。

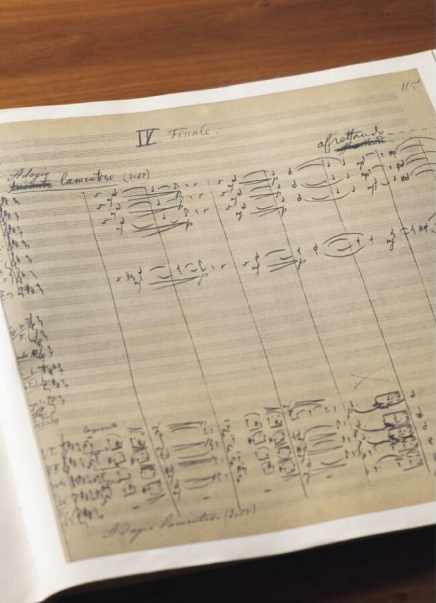
事実3

ロシアで刊行が始まった新全集に注目

実はソ連時代、「ロシアは人民のために音楽を書いた」という思想を民衆に刷り込むために音楽史が書き換えられ、グリンカをロシア音楽の父とし、5人組が続くという流れが作られました。旧チャイコフスキー全集でもロシア帝国国歌を引用した「スラブ行進曲」「序曲1812年」はグリンカの合唱曲に置き換えられたり、神の信仰が禁じられていたため宗教曲の巻は削除、オペラの中で「神様」は他の言葉に差し替え、さらに書簡集で同性愛を示す部分は黒塗りにするなど偶像化もなされました。

沼野　1917年のロシア革命を経て、国家が全体を統制しようとした時、音楽史も書き直されたわけですね。

一柳　はい。でも現在は新全集の刊行が行われており、批判校訂作業も厳密に行われています。2006年に全作品をカテゴリ分類したカタログが刊行され、それに基づいて2014年から未完オペラの断片、合唱曲、宗教曲、「ピアノ協奏曲第1番」、「ヴァイオリン協奏曲」が刊行されました。「ピアノ協奏曲第1番」にしても、「チャイコフスキーの手によるものでないもの（ジロティ版）は新全集には入れない」と徹底しています。

沼野　ふーむ。最新の研究成果を反映した新全集の出版と並行して、ロシア国内でもチャイコフスキーに対するとらえ方が変化しているのですね。

日本ではおそらく唯一、一柳さん所有の「交響曲第6番」の自筆譜ファクシミリ。「終楽章はアダージオか、アンダンテか」が議論されてきたが、書き換えは他者によるもので本来は「アンダンテ」と判明している。この曲は「最新研究が反映されたロシア人指揮者の演奏がおすすめです」。

「表現方法は西洋風に洗練されていますが、意識はロシアに向いていました」——一柳さん

一柳富美子さん
（ひとつやなぎ・ふみこ）
音楽学者。東京外国語大学卒、東京藝術大学大学院修了。ロシア声楽指導・音楽レッスン通訳・翻訳の分野でも第一人者として活躍。レッスン通訳した音楽家はアシュケナージら200人以上、邦訳したロシア作品は大曲50歌曲を超える。ショスタコーヴィチ研究ほか、著書・論文多数。

事実4

「四季」こそ、趣向に富んだ傑作である

―音楽・詩・絵が融合して、ロシアの12か月の情景を表現―

沼野　ピアノ曲集「四季」はいかがでしょうか？　ロシア・フォークロアの学会専門誌『なろうど』でそれについて連載をされていましたが。

一柳　はい。〝ロシアを知るのであれば、ロシアの民衆を描いているムソルグスキー「展覧会の絵」と、ロシアの自然を描いているチャイコフスキーの「四季」を聴け〟といわれるほどの傑作です。月刊誌に毎月連載する形で書かれましたが、編集者によって当時の文学者の詩や小説の断片がエピグラムに掲載され、音楽・詩・絵が見事に融合しています（左の詩邦訳は一柳さんによる）。

沼野　なるほど、複合的な作品なのですね！　私もピアノを習っていた時に何曲か弾きましたが、今日はまた新しい視点が得られました。あらためて聴き直してみたいと思います。

―1月―小さな暖炉の傍で　――A・プーシキン

そして　和やかに安らぐ片隅を
夜の薄闇が包み込む
暖炉の中　残り火は消えかかり
やがて　蠟燭は燃え尽きる

暖かみあるハーモニー、中間部の夢見心地に上下するフレーズ。暖炉を囲む家族の情景がそこに。

―2月―マースレニツァ　――P・ヴャーゼムスキイ

もうすぐ賑やかな謝肉祭（マースレニツァ）
盛大な宴が活気づく

2拍子の軽快で勢いある曲想が、謝肉祭で賑わう人々を表わしている。ユーモアや人情味など様々な表情を楽しんで。

―3月―雲雀（ひばり）の歌　――A・マーイコフ

野には花々がさざめき
空には光がきらめく
春ひばりたちの歌声は
果てしない空に満ち溢る

悲哀を帯びた旋律から雲雀の鳴き声が。それに共鳴するかのように、旋律も装飾されて再登場。

―4月―雪割草　――A・マーイコフ

水色の　清らかな　雪割草の花
傍らには透き通った　なごりの淡雪
過ぎ行く哀しみに寄せる
最後の涙と
やがて訪れる幸せに寄せる
最初の夢と……

待ち焦がれた芽吹きの春。急き（せ）立てるような伴奏や、足早に駆け上がるフレーズに喜びが溢れる。

―5月―白夜　――A・フェート

素晴らしき夜！　すべてを包み込む安らぎ！
この北の故郷に感謝しよう！
氷の王国から　吹雪と雪の王国から
かくも新鮮で清澄な故郷の五月がやってくる

ゆったりとしたアルペジオや天から舞い降りるようなフレーズが、幻想的な白夜を演出する。

―6月―舟歌　――A・プレッシェーエフ

岸に立てば　寄せる波
僕たちの足に接吻するだろう
星は神秘的な哀愁とともに
僕たちの上に光を放つだろう

波の表現に続き、物悲しく郷愁を誘う旋律が有名。長調に転じる中間部は、楽しい思い出か。

―7月―草刈り人の歌　――A・コリツォーフ

覚悟はいいか　俺の肩よ！
振り上げれ　俺の腕よ！
顔に吹きつけろ
真昼の風よ！

作業開始！　とばかりに威勢よい始まり。達成感に溢れる中間部を経て、後半は優雅な曲想に変化。

8月　穫り入れ —— A.コリツォーフ

人々は家ごとに　収穫の準備を
育ったライ麦を
刈り入れる支度を始めた
ライ麦の束は　山積みにされ
あちこちの荷馬車は一晩中
キーキーと音楽を奏でる

左右の絶妙な掛け合いやシンコペーションの妙が生きた曲。忙しい収穫の最中、憩いの時も。

9月　狩り —— A.プーシキン

時間だ　時間だ！　角笛が響く
狩支度の男たちは
すでに夜明けには馬に跨がり
繋がれた猟犬たちが飛び跳ねる

冒頭は狩りで使う角笛を表現。中間部は*p*（ピアノ）でそっと獲物を狙うように、最後は獲物をしとめて*ff*（フォルテッシモ）で終える。

「四季」の初版楽譜表紙。庶民の12か月の暮らしを描いたイラストに注目。これが連載されていた月刊誌『ヌヴェリスト』は楽譜掲載、楽曲解説・音楽史など多彩な内容だった。写真©国立チャイコフスキーの家博物館

10月　秋の歌 —— A.K.トルストーイ

秋　哀れな庭は
落ち葉に覆われている
黄ばんだ木の葉は
風に舞い落ちている……

空を見上げては、舞い落ちる葉を目で追うように上下行するフレーズ。来し方を振り返る秋。

11月　トロイカで —— N.ネクラーソフ

遥かな道を眺めて憂うな
トロイカの後を追うな
胸の内の哀しい予感は
かき消してしまいなさい

田舎の雪道をゆくトロイカ。弱拍に重みのある旋律が似合う。中間部の装飾音は鈴か馬の嘶きか。

12月　クリスマス週間 —— V.ジュコーフスキイ

ある年の洗礼祭の夕べ
娘達が恋占いをしていた
片方の靴を脱ぎ捨てて
門の外に放り出して

ラストは軽快なワルツ。1拍目休みで焦らされながらも、様々な想いと喜びに溢れた旋律に身を委ねて。

Tchaikovsky 心に寄り添うチャイコフスキー 家庭画報

家庭画報セレクトの
チャイコフスキー・プレイリスト

スマートフォンのカメラをかざして、QRコードを読み取ると、今回の特集に登場するチャイコフスキーの名曲の一部が、Spotify と Apple Musicで12月1日よりお楽しみいただけます（サインインもしくはログインが必要）。

国際品質コンテスト「モンドセレクション」
20回連続
金賞受賞※

'07～最高位
特別金賞受賞!

傑作まんじゅう

博多通りもん

世界が認めた博多のお菓子です。

博多に伝わる和菓子の伝統と西洋菓子の素材が調和した傑作まんじゅう「博多通りもん」。
博多を中心に福岡近郊でお求めいただけます。

博多に伝わる和菓子の伝統に、生クリームやバターを始めとする西洋菓子の素材を取り入れた「博多通りもん」は、まさに博多っ子が愛する遊び心や洒落っ気を、その製法にこめた博多ならではのお菓子です。
お越しの際は、ぜひご賞味ください。

5個パック…… 560円（税込）
6個入 …… 730円（税込）
8個入 …… 980円（税込）
12個入 … 1,480円（税込）
16個入 … 1,960円（税込）
24個入 … 2,960円（税込）
32個入 … 3,920円（税込）

〈木箱入〉
40個入 … 5,400円（税込）

第25回 全国菓子大博覧会で 最高位賞（技術部門）**名誉総裁賞受賞** 特別賞 **橘花榮光章受章**
第26回 全国菓子大博覧会で 特別賞 **橘花榮光章受章** 特別賞 **茶道家元賞受賞**

※2001年～2019年

茶葉の繊維がそのまま生かされたまんじゅう

博多玉露まんじゅう

濃厚で特有の甘みがあり、渋みが少ない福岡特産の「八女茶」。その八女茶発祥の地である奥八女の黒木町において丹誠込めて育てられた「玉露」の生葉をペースト状にし、たっぷりと餡の中に練り込みました。

6個入…1,080円（税込） 9個入…1,620円（税込）
12個入…2,160円（税込） 18個入…3,240円（税込）

博多情緒とロマンを伝える
博多西洋和菓子

明月堂

〒812-0892 福岡市博多区東那珂2丁目11-23
TEL 0120(747)470
FAX 0120(105)867
http://www.meigetsudo.co.jp

「博多通りもん」は、福岡空港売店・博多駅キヨスク売店・福岡市内デパート・福岡県内直営店他で販売中、「博多玉露まんじゅう」は福岡市内デパート・福岡県内直営店で販売いたしております。

新春特別
米寿対談

これからの時代を生きる

曽野綾子（作家）＋五木寛之（作家）

戦後、75年を迎えた2020年、
世界は新型コロナという
目に見えないウイルスの脅威
にさらされ、わが国も
混迷の只中にいます。
この、かつてない不安の時代を
いかにして乗り切り、希望を
灯して生きていくべきなのか。
新年にあたり、数々の執筆、
世のために発言を続けられ、
米寿を越えてなお
精力的に活躍なさっている
作家、曽野綾子さんと
五木寛之さんに、
その心構え、前を向くヒントを
語り合っていただきました。
戦前、戦後を生き抜かれてきた
逞しさと、含蓄のある言葉は、
私たちに深い示唆と
勇気を与えてくれます。

撮影／笹口悦民〈SIGNO〉
文／水田静子
ヘア&メイク／AKANE
撮影協力／フォーシーズンズホテル東京大手町

60年間にわたる深夜族の生活が変わり、自分でも驚いています。「他力」ですかね。

――五木

五木―― 僕がまだ20代だった頃、曽野さんが、芥川賞候補となった『遠来の客たち』という小説を発表して、颯爽と登場された。僕らの間では、曽野さん、瀬戸内晴美(寂聴)さん、有吉佐和子さんを文壇の三人娘と呼んでいたんですよ。3人とも時代を闊歩していらした(笑)。

曽野―― 嘘がいっぱいつけた時代だったのですよ(笑)。まだ何も持たない、何者でもなかった頃。

五木―― 今も雰囲気は、全然お変りになってないですね。

曽野―― だいぶ年をとりましたけどね。

五木―― 令和も3年目を迎えますが、曽野さんのお家では正月はどのように過ごされているんですか。

曽野―― 子どもの頃は、父が中小企業の経営者でしたから、何十人とお客様がみえて、のんべえは座っていればよいけれど、母や女の子である私は3日間、茶碗や皿ばかり洗わされていて、大変だったという思い出がありますね。

五木―― ああ、うちの母もそれを嫌がっていました。

曽野―― 作家になられてからはどうですか。昔から有名な作家のお宅には、たくさんの編集者の方が来られて、賑やかに飲まれるでしょう?

五木―― 僕はそれをやらないんです。静かなものです。

曽野―― あら同じですね。三浦朱門と結婚してから5年ほど、正月には毎年、箱根に旅行に行っていましたら、いつのまにか〝あの家は正月はいない〟ことになっておりました(笑)。

五木―― それにしても2020年に、コロナというウイルスが地球全体を襲って、終息の気配はまったくなく特別な年明けとなりましたね。自分が生きている間に、こういう事態に遭遇するとは思いもしませんでした。何百年に一度の、人類の生活そのものが変わる、思想、哲学、文化、社会の在り方……すべてに影響を及ぼす大転換期に差しかかったと思っています。

　僕自身、60年間、夕方に起きて執筆、朝陽を浴びてから寝るという、深夜族の生活をしていたのが、突然、朝7時半頃には起きるようになって、生活がガラリと変化してしまいました(笑)。

曽野―― それはご健康になられてようございましたね、と言いそうになるのですが(笑)、読者は五木さんが健康であろうがなかろうが、あなたの小説を読めさえすればいいわけでしょう。

五木―― そもそも小説家などというものは非常識な人間ですからね。それなのにこんなにうしろめたさのない、ひっそりした暮らし方になって逆に不安になるんですよ。何か目に見えぬ力のようなものが働いた、そんな気がしているのです。それを僕は「他力」と言っているのですが、振り返ってみると、自分の人生のいくつかの岐路の一つになったと思うのです。曽野さんは何か変化がおありでした?

曽野―― 私は何ひとつ変わらないんです。コロナが恐怖だとも思っていませんし、そもそもが家にいることが多いものですから、生活自体はずっと同じですね。

五木―― コロナに対する恐怖はない、と。

曽野―― ええ。ウイルスはウイルスというだけで、哲学も政治もありませんでしょう。それにもともと外界は人間に対して、優しいとは思っていないところがあるんです。私はアフリカの難民キャンプをはじめ、世界の危険地帯といわれる所を、あちこち訪ね歩いてきましたでしょう、その経験から、世の中はそれほど悲惨なこともなければ、逆に完全に身が保証されていることもないという、両面があると常に思っている。これまで何とか生きてこられたのは、運がよかったからなんですね。

五木―― なるほど。それはおっしゃるとおりですね。特に我々、戦前、戦後、常に空襲にさらされ、疎

五木寛之

1932年生まれ。作家。早稲田大学露文科中退。『さらばモスクワ愚連隊』でデビュー。66年『蒼ざめた馬を見よ』で直木賞受賞。『大河の一滴』などベストセラー多数。近著に「親鸞」など、仏教に関心を寄せた著作が多い。

写真／アマナイメージズ

開などを体験して生きてきた人間は、自分で自分の身をちゃんと守ろうという意識が強い。

曽野――生きるということは、そもそも危ないことですからね。人間は生きるか死ぬか、ですから。

五木――いい度胸だ。僕はときどき、東京の夜景をながめながら、一瞬にして、ビルの明かりが消えて真っ暗闇になるという幻想が、ふっと浮かんできたりするんですけど。

曽野――戦争中にそういうことがありましたが、そういうことを想像する癖は今でも残っています。でも全部が瓦解することがあっても、鼠数匹が、どこかで生きてるわと思っているところもある。ですから、先ほど大転換期とおっしゃったけど、私はそうは思わないの。転換なら終戦のときのほうが凄かったと思います。今、起こっている社会的な事態は、物質的、数字的なことで説明ができる。けれど私が……13歳の子どもが、終戦したと知らされた、それまで天皇陛下が神とされていたことが大きく覆ったことをはじめとしてね。ちょっとあの衝撃は今とは違うような気もします。

五木――敗戦については僕も同じ思いです。それまで信じていたものごとが一瞬にして崩れた。それが後遺症のように残っていますからね。ですから政府や国は当てにならない。何かあったら救ってくれるだろうと安易に思うことはありません。このコロナ禍で、「こうしろ、こうするな」という命令されるような言葉には、気をつけたほうがいいですね。不安な時代になると、人は命令形の言葉を欲してしまうところがありますから。

曽野――「マスクを着けなさい」というのも、ひとつの例ですね。私は着けていませんし、必要な

写真／アマナイメージズ

ときは普通に外出しています。世間というものに同調して、自分の生活を変えてしまうことはないですね。

五木――いわゆる、日本人の強い傾向としてある、同調圧力とかいうやつですね。

曽野――ええ。本来は自分で考えて、判断して、決めてよいこと。むろんそこには責任がともないます。人の成熟とはそういうことではないでしょうか。

五木――それにしても、どうしてこのように地球規模の事態が起こったのかを考えてみますと、レイチェル・カーソンが1960年代に出版した『沈黙の春』という本がありますね。これまで自然破壊をし続けた人類への、「警告の書」であり、「予言の書」でした。僕は世界の経済的、文化的、政治的なものすべてが、もうギリギリのところまで来ていたんじゃないか、もう耐えられなくなったところに来ていて、コロナというものがそこをひと押ししただけではないかと思っているんです。コロナが悪いのではなくて、必然的に世界が変わらざるをえなくなったのではと。先ほどお話しした、早起きになった変化も、何かしら本能的に働きかけられたような気がするのです。曽野さんはそんなふうにはお考えになりませんか？

曽野――私は、とりたててそういうふうには捉えていません。むしろ日本には「死学」というね、死に対する学問がもう少しあってもいいんじゃないかと、以前からお話ししているのですが、義務教育から教えたほうがよいと考えています。

五木――「死学」。それはどういうことでしょう。

曽野── つまり、日本は死という問題を常に避けて通っている国です。人はコロナがなくても、何かに巻き込まれて死ぬことがあるかもしれない。それが人生というものであって、死はいつでも、何びとにも等しく100㌫来るものです。私はキリスト教で、私たちの宗教では子どもの頃から1日に7回、『よき死が迎えられますように』と祈るのですが、これはよいことだと思います。死を知ることで、生を知る。同時に「悪」とか「貧困」……とか、平等にできない人間の精神といったもの、性善説、性悪説の両方を教えないと、〝人間〟というものに到達しないと思います。両面があるとわかって初めて人生には厚みが出るものでしょう。日本はそういう意味での教育が貧しいと思いますね。

五木── なるほど。死の訪れをありのまま受け入れる。泰然という言葉が合うかどうかわかりませんが、曽野さんには信仰を持つ人の強さを感じるなあ。

曽野── 中世から変わらないものですので（笑）。表向きだけはね。

五木── ただコロナ禍はまだまだ当分、続くでしょう。僕は確実に人々の在り方は変わっていくだろうと思っています。スペインの思想家に、ホセ・オルテガ・イ・ガセットという、『大衆の反逆』という著を書いた人がいますね。その時代を表現する言葉として「トゥギャザー・アンド・アローン」（Together and alone）というのがあるそうです。人と交流しながら孤独を噛みしめる。

曽野── それは、とても自然なことですね。

五木── 悪しきポピュリズムに対する批判でもあるし、論語の「和して同ぜず」も同様です。僕は非常に好きな言葉だったのですが、今、思うのは、ステイ・ホームというのは孤立しているように見えるけれど、インターネットでつながったり、いろいろな方法でコミュニケートを取っている。その様子を見ていると、これは「アローン・アンド・トゥギャザー」（Alone and together）という、逆の時代に入ってきたと感じるんですね。孤立しながら、皆がより社会とつながっていこうとしている。

曽野── 逆転し始めたとしたら、その流れが生産的な力を持つのか、破壊的な力を持つものなのか……、私はまだ決めかねますね。けれどうろうろと決めかねている部分があるということが、人間の面白いところだと思います。

五木── 僕自身、これまで毎日、たくさんの人に会う日々が続いていたのですが、突然にそういう日常を失ったとき、思いがけず心もとないというか……寄る辺なき気持ちになって驚いたな。

曽野── 五木さんでも、そのようなことを感じられるのですね。

五木── 「面授」という言葉がありましてね。〝人と人は互いの息遣いが聴こえる距離で、相手の話を聞き、何かを悟る〟という意味です。やはり僕は、人にはそれが必要だと思うんです。たとえアクリル板をはさんだとしても、互いの表情を間近に見て話すことが重要で、どれほどリモートで話しても、満たされないのが人間なんじゃないか、と。「三密」というのは、本来は仏教語で、身密、口密、意密といいます。徐々に煩悩から離れ、人間が悟りに達するという非常に大切な段階のことをいうのですが、僕はこの時代はひょっとしたら、「三断」になってしまうのではと危惧してるんですけどね。

曽野── 「三断」、ですか。

五木── ええ。「分断」、「切断」、「独断」です。実際

死はいつでも、何びとにも等しく100パーセント来るものです。死に対する学問が必要です。

──曽野

曽野綾子

1931年、東京都生まれ。作家。聖心女子大学卒業。79年ローマ教皇庁よりヴァチカン有功十字勲章を受章、72年から2012年まで「海外邦人宣教者活動援助後援会」代表を務めた。2003年に文化功労者。

には離れながらつながろうとしても、難しいのではないかと。ですから最近は、この状況を前向きに捉える必要があると感じて、自分自身の内側にバッテリーを充電していく、いい時間かなと思うようになりました。

曽野――それは大衆の中での個を見つける力、時間でもありますね。本来、個は個としてあるのだという眼力というのか、感受性が要ることです。でも残念ながら、個は個としてのみでは生きられないというところを認めざるをえなくて、それを認められるのはむしろ勇気だと思います。

五木――なるほど。勇気ですか。

曽野――まあ小説家なんていうものは、そのあたりは生業として、最後まで卑怯で小心者でいていいと私などは思うんですけど（笑）。

五木――しかしこの状況がもしも2年、3年……と続いていくとなると。また何かしら新しい変化は出てくるのでしょうが。

曽野――先は誰にもわからないから、人によってはオポチュニスト（日和見主義）的になって、時をみて、意識的に乗っかっていくこともありではないかと思います。戦後もそういう生き方はありました。つんのめって、抵抗していくのもひとつの在り方だと思うけれど、流れて乗っていくのもありです。選択は個々、自由であっていい。

五木――オポチュニズムに見えるかもしれないけど、それは柔軟な、しなやかな生き方かもしれませんね。時代に流されるという意味ではなくて、自分から乗っていくという。

曽野――自身の運命として、受け入れていくということでしょうね。私はあんまり、そういう姿勢にはなれないけど。

五木――これは仏教的な発想ですが、「時機相応（じきそうおう）」という言葉があるんです。12から13世紀、天災、飢饉、津波、内戦……と、このコロナと同じような状況があった。その時代に浄土宗を開いた法然の姿勢です。機（根）、教（義）、時（期）といって、ひとつの時代、思想を、その時代、時代に合わせて、理解していかなくてはならないという考え方なのです。難しい修行なんぞしなくていい、こんな大変な時代にそんなことはできないのだという考え方。このコロナの時代には大事かもしれません。

曽野――大丈夫よ。私はそんな上等な認識ができないから。そのためには、個としての人間を見抜くという力も要るんですね。自分にとってのある判断が、相手には適応できないことがある、相手にも相手の判断がある。それが何かはわからなくても推測する力、違和感に耐えるという力がいると思います。ひとりひとりが違うはずで、そこから始めないと。

五木――そこが難しいんですよね。これから、私たちの生活はどう変わっていくとお考えですか。

曽野――私自身は変わらないでしょうね。もう年も年だからそんなに変わる力もないですしね。たとえば私は料理を作ることが好きで、これは健康であるうちは続けます。野菜を煮炊きするだけの、昔ながらの素朴な料理ですけどね。家の小さな畑で育てた野菜を抜いてきて、命のみずみずしいうちに茹でるとかね。そういう些細な事が、私にとっては大切でうれしいのです。

五木――自然と共に暮らす。うらやましいですね。料理は頭も使いますしね。僕はこれからの社会は今までのように消費に費やしてきた構図が、あらゆる面で変わっていくと思っています。ひとつにはガソリンも電気に、食品もたとえば人造肉などができてくるでしょう。あれもこれもと貪欲に求めてきたことが、もはや変わらざるをえないというか。

曽野――私からすればあれもこれもやりたいことができなくなった、というのはむしろ贅沢なことなんです。自分が今、持っているものを理解していらっしゃらない、持っている幸せのようなものに気づかないのではないでしょうか、今の人は。常にもっといいもの、もっと見栄えがするものと、まわりと比べている。わかりやすく言えば、どこそこの特別な会員倶楽部に入ることを、ステイタスのように思う方たちがいる。私はそういうことを希んだこともあまりないし、幸せには結びつかない。それよりも美味しいさつま芋をおやつに出されることの方が、ずっと幸せ（笑）。

五木――そういう考えは、やはり信仰と関係があるのでしょうか。

曽野――あるかと思います。修道院という禁欲的な生き方を知っただけでも、私はよかったと思っ

孤立しながら、皆が社会とのつながりを求める。「アローン・アンド・トゥギャザー」の時代です。

――五木

ています。修道女になるために二度と祖国に帰らないという人もいた。その覚悟は何だろうと考えると、やはり自らの意志で選び取るということだと思うんですね。持てるものを捨てる力というのは、凄いことです。

五木――捨てる力というのは、確かに強く内包している何かがあるだろうと思いますね。この、時代の端境期に大事なことかもしれません。

曽野――私は常々、人間の生涯というものは、ひとりひとりに贈られた特別なものであると思っているんです。それはめいめいに与えられた義務でもあって、コロナ禍にあろうと、そこで、変わる事はないです。人生がつまらないとか、ひとりが寂しいとか言っているのは目的がないから。不平を言っているなら、どんなに小さなことでも、今日はこれをしようと目的を持って行動することだと思います。五木さんは、今、どのようにして過ごしていらっしゃるの？

五木――先ほど少し触れましたが、ソーシャル・ディスタンスは大事だけど、僕はできるだけ生身の人と近しく会いたいな。今日もこうして直にお話できて、うれしい。いくつになっても、出会いというものは、生きる力になりますから。

曽野――ええ。違う分野、職業の人たちとの出会いも面白いですね。私は一時期、土木の勉強をしていたことがあって、隧道（トンネル）の作り方や橋の架

米寿なんぞ迎えたら、ますます自由人。どんどん危険なこともすればいいと思う――曽野

フォーシーズンズホテル東京大手町にて。

け方とかを教わって、これはもう、ものすごく刺激があって面白かったですね。

五木──それはまた、曽野さんらしいというか、お転婆な側面ですね（笑）。

曽野──私は年をとったら、なおさらどんどん危険なこともすればいいと思っています。それこそ米寿なんぞ迎えたら、ますます自由人になっていいはずなのに、皆、御身大切にばかりなるから、退屈になるんですよ。

五木──いずれにせよ、人生に好奇心は大事です。生きる力の根元ですから。僕らの年代にとって一番の関心事になる健康というものも、僕は〝養生〟という言い方をしている。趣味、道楽としてやる、という考え方ですね。健康法というと真面目になってしまってやりませんけど、道楽というと、途端に楽しくなるじゃないですか。

曽野──道楽って、いい言葉ですね。道を楽しむか楽にするか。

五木──明日、死ぬとわかっていてもやるのが養生。僕は毎年の初めに、今年はこれをテーマに養生しようと決めて勉強してきました。たとえば転倒、咀嚼、嚥下、呼吸……とか。自分の体を使って実験しているのですが、これが面白くてたまらないんです。

曽野──実験ですか。

五木──道楽（笑）。たとえば誤嚥というのは、飲み込む力が弱っているのに、いきなり飲もうとするからいけないわけでね。それで僕は犬を観察した。犬というのは、肉にしてもあまり嚙まずに飲み込む。その時に首を少し後ろにカクッとやるんです。これだなと（笑）。

曽野──日本人は、学問は好きだけれど、学習が好きではないでしょう。それは楽しい学習ですね。小さな生活の、小さなことを大事にするということはとても重要だと思う。水ひとつ飲むにしても、実は簡単なことではないんだなとわかってきます。

五木──好奇心ということでいえば、僕はオリンピックがどうなるのかも、興味津々です。こういう状況下で、他国もからむことを無理して行ったとして、どういう結果になるだろうかと。競技場に客を入れずにやる大会はどうなんだろうかといった疑問を含めてね。

曽野──私はオリンピックに関しては、あまり関心がないんですよ。でも前例のない世界状況の中で実験のようなことをするわけで、それについては、どうなるのか興味がありますね。同調意識の強い国ですから、もしかすると一気に盛り上がるかもしれませんけど。

五木──同調するなら、どう同調するのかも興味がありますね。

曽野──ただアフリカやら、インドやら……ますます経済的に困窮している国々が来られなくても開催するのでしょうか。社会的に弱者を振り落としていこうとする動きが、何年かに一度起こりますが、弱小化していく国家、民族が、畑仕事でいう間引きされていくような状況を見ると、その政策でよいのかと疑問が生まれます。やるのなら貧しい国々から、少数でも選手や観客を呼んでやって、参加できるような形でやってほしい。そこまで考えるべきだと思いますね。

五木──おっしゃることはよくわかるのですが、僕はオリンピックというのは、大きな意味を持たせなくていいのではないか、祭りとしてやったほうがいいという考えなんです。

曽野──まあ世の中には、私のようなわからない人間もいるということで（笑）。それもひとりひとり個々で、わからない者も多様に存在しなくちゃならない。

五木──いずれにしても、僕はいろいろな意味で変わっていく今の世界の先々を、何としてでも見たいという気持ちがあります。一日でも長生きして。

曽野──それは同感です。私も日本の繁栄がこの先どうなっていくのかを見てみたい。それにまだまだ知りたいこと、経験したいことが山のようにありますから。

五木──お互いに健康で、これからもたくさんの出会い、発見を糧としていきたいですね。

京都の料亭発、祝い肴＋11品で祝う
村田吉弘さんの「3時間おせち」

おせち料理のすべてを家庭で作るなど
とても無理だと、多くの人は思うかもしれません。
確かに種類も多く、手間も時間もかかりそうです。
でも11種がわずか3時間で作れるのであれば、
チャレンジしてみたくなるのではないでしょうか。
余計な手間を省き、必要な手順だけで仕上げる
おせち料理を、京都の名料亭「菊乃井」主人の
村田吉弘さんと考えました。
祝い肴も、1種でも2種でも試してみましょう。
手作りのおせちは、祝い膳の花形になるはずです。

調理／村田吉弘　撮影／久間昌史　取材・文／松田純子
※3時間には祝い肴の調理時間、乾物をもどす時間などは含まれません。
写真とレシピの分量は異なる場合があります。

一の重

なます
たたきごぼう
田作り
黒豆
数の子

二の重

鴨ロース
海老松風
錦玉子
スモークサーモン
黄身巻き
鰤(ぶり)照り焼き
海老つや煮
菊花かぶら
栗きんとん
鰆(さわら)南蛮漬け
鯛きずし

三の重

煮しめ

器｜銀筋独楽文三段重

「家族揃って迎える元旦に今年は3時間おせちをおすすめします。一品でも手作りすることが家族の絆を深めます」

――村田吉弘さん

神様への感謝の料理

おせちは本来、五節句に神様へ捧げる節供(せちく)を意味します。なかでも正月は年神様に節供を捧げ、五穀豊穣、子孫繁栄などを祈念する特別な行事でした。そのため正月の節供を特に「おせち」と呼ぶようになったといわれます。

家族が無事に年を越し、新しい年を迎えられることに感謝しておせちを作る。そのおせちを家族揃って囲む。そんな大事な日本の食文化を皆で受け継ぎ、次代につなげていきたいと村田吉弘さんは考えます。そこで3時間ほどであればおせち作りに使えるのでは、と「3時間おせち」案が浮上しました。

縁起やいわれが込められた祝い肴は伝統の形を守って。3時間で作るそのほかの料理は現代風でもよいのです。

3時間おせちは段取り命

調理は常に同時進行。電子レンジ、ガス台などの調理器具をフル回転させます。何よりいちばん大事なのは段取りです。余計な手順をそぎ落として、必要なことだけで組み立てます。

村田さんはいいます。「この11品を全部作らんでも、作りやすいと思うものを作ればいい。皆においしいといってもらえたら、来年はもうちょっと数を作ってみようかなと、必ずなります」。

右・料亭菊乃井の床飾り。花は松と梅もどき。三方には熨斗と打出の小槌を飾り、吉祥を表す。
左・菊乃井の茶室の床飾り。裏白の上に米と炭を重ねただけの簡素な形がむしろ清新な趣である。
撮影／森山雅智

村田吉弘さん
（むらた・よしひろ）

京都の名料亭「菊乃井」の3代目主人。近年は日本の食文化を次代につなぐために奔走する。世界への日本食文化の紹介にも尽力し、和食のユネスコ無形文化遺産登録にも大いに貢献する。

菊乃井
京都市東山区下河原通八坂鳥居前下ル下河原町459
☎075（561）0015

3時間で仕上げた11品のうち、煮しめを除く10品を魯山人作の大長鉢に盛りつけている。お重でなくてもこのように鉢や大皿などに盛るのもよい。裏白、松葉、南天の枝などを添えると彩りにもなり、料理が映える。取り箸は必ず添えるようにしたい。青竹の取り箸はことに正月にふさわしい。

器｜伊賀釉長鉢　北大路魯山人 作

3時間で11品おせちに挑戦

工程表を参考に、時間のかかるものから取りかかり、煮たり漬け込んだりしている間にほかのことを進めます。

3時間おせち工程表

早めに調理する4品

時間	菊花かぶら	鰆南蛮漬け	海老つや煮	鯛きずし	錦玉子
START	1 甘酢を作る 2 かぶを切り、鹿の子に切り込みを入れる。塩水に1時間つける	1 南蛮酢を作る。白ねぎをフライパンで焼く			
			1 海老の背わたを取り、串を打つ	1 締め酢を作る。鯛に塩をふり、1時間おく	1 ゆで卵を作り、白身と黄身に分ける
0:30		2 鰆を揚げる。ねぎ、赤唐辛子とともに南蛮酢に漬ける	2 2分ほど煮て海老を取り出す。海老と煮汁を別々に冷ます		
1:00	3 赤唐辛子とともに甘酢に漬ける			2 鯛に熱湯をかけ、氷水にくぐらせて冷ます	2 白身と黄身を別々にフードプロセッサーにかけ、砂糖、塩を加えて混ぜる
1:30			3 冷めたら海老を煮汁に戻して味を含ませる		3 白身と黄身を半分ずつラップにのせ、茶巾に絞る
2:00				3 鯛の水気を拭き、締め酢に10分漬ける	
2:30					
3:00					

手早く作れる3品
下準備しておくと楽な3品
煮しめ
鰤照り焼き
鴨ロース
スモークサーモン黄身巻き
海老松風
栗きんとん
下準備
1 しいたけは一晩水につけてもどす。粟麩は一度冷凍し、揚げる。早煮昆布はもどして結ぶ
2 にんじん、れんこんを切る。里いもはレンジにかける
3 きぬさやはゆでる。こんにゃくは手綱にしてゆでる
煮る
鍋に粟麩ときぬさや以外を入れ、調味料を加え、落としぶたをして煮る。粟麩を加え、煮汁がほぼなくなれば火からおろす
1 鰤は小麦粉をまぶす
2 フライパンで鰤を焼く。調味料を加えて焼く
1 鴨肉の皮目に切り込みを入れる
2 フライパンで焼き、たれを加え、落としぶたをして7分煮る
3 鴨をアルミホイルに包んで5分蒸らす。煮汁と鴨をからめて冷ます
1 70度の湯で40分ゆで、温泉卵を作る
2 卵黄を取り出し、スモークサーモンで巻く
1 海老は半量を粗く刻み、醤油をもみ込む
2 残り半量の海老はフードプロセッサーにかけ、魚のすり身などと合わせる
3 1と2を合わせて流し缶に入れ、オーブンで20分焼き、冷ます
1 さつまいもをレンジにかけ、裏ごしする
2 鍋にシロップとともに入れて弱火にかけ、練る
3 栗を加えて混ぜ、冷ます

早めに調理して味をなじませる4品

3時間おせち

祝い肴以外の料理は、おかずにもなり、酒肴にもなるようなものを。漬け込んで味をなじませるものはまず初めに取りかかります。

菊花かぶら

菊花に包丁を入れるとめでたい雰囲気が出ますが、菊花にするのが面倒な場合、さいの目切りでも十分です。甘酢に漬けて味がなじめば立派な酢かぶらです。

【材料・2人分】

小かぶ1個
甘酢150㎖（米酢100㎖　水200㎖　砂糖40㌘
昆布適量）
赤唐辛子少々

【作り方】

1 鍋に甘酢の材料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら冷まして昆布を取り出す。
2 小かぶは上下を切り落として2㌢の高さに揃え、厚めに皮をむく。下方3～4㍉を残して、2㍉間隔で鹿の子に切り込みを入れ、これを2㌢角に切る。3㌫の塩水に1時間つける。
3 さらしに包んでよく絞り、赤唐辛子とともに甘酢に漬ける。

鰆南蛮漬け

鰆のほか小あじやわかさぎ、鶏肉など、好みの材料で。粉は使わずに、素揚げにするのがポイント。玉ねぎを添えて大きな器にたっぷり盛るのもよし。

【材料・2人分】

鰆切り身6切れ（1切れ約20㌘）
白ねぎ¼本　赤唐辛子少々
南蛮酢（米酢75㎖　だし300㎖
みりん30㎖　薄口醤油・濃口醤油
各15㎖　昆布・かつお節各適量）

【作り方】

1 鍋にかつお節以外の南蛮酢の材料を合わせて火にかける。沸騰直前に火を止めてかつお節を加え、冷ましてこす。白ねぎは4㌢に切り、フライパンで素焼きする。
2 鰆は170度の油で素揚げする。熱湯をかけて油抜きをし、1のねぎ、赤唐辛子とともに南蛮酢に漬ける。

海老つや煮

誰もが好きな海老の料理はぜひ欲しい一品です。
殻ごとさっと煮て冷ましてから改めて煮汁に漬け込むと、
味を含んでおいしくなります。
殻は盛るときにむきます。

【材料・2人分】
車海老4尾(1尾約30g)
A(酒・水各160ml
　薄口醤油・みりん各40ml
　砂糖少々)

【作り方】
1 海老は背わたを取り、背を曲げ、「つ」の字の形に串を打つ。
2 鍋にAを合わせ入れて火にかけ、沸騰したら海老を入れる。1分半〜2分煮たら海老を取り出す。海老と煮汁を別々に冷ます。
3 冷めたら海老を煮汁に戻して味を含ませる。

鯛きずし

簡単でおいしいきずしです。
塩をふって1時間ねかせ、
あとは締め酢に漬けるだけ。
鯛のほか、鰆でもよく、
白身の魚であれば
何でも合います。

【材料・2人分】
鯛(皮つきの刺し身用さく)100g
塩2g
締め酢200ml(酢180ml
　薄口醤油30ml　砂糖25g)

【作り方】
1 締め酢の材料をよく混ぜ合わせておく。鯛に塩をふり、1時間おく。
2 鯛の皮に縦に包丁目を入れ、上からふきんをかぶせて熱湯をかける。すぐに氷水にくぐらせて冷ます。
3 鯛の水気をよく拭き、締め酢に10分漬け、1cm幅に切る。

左器｜染付芙蓉手向付　／　右器｜色絵金彩結文向付　澤村陶哉 作

下準備をすませておけば素早く作れる3品

3時間おせち

レンジやフードプロセッサーなどを使って下ごしらえをしておくと、あとは最後のひと手間を加えるだけででき上がります。

錦玉子

通常は枠に入れて押しますが、簡略化してラップで茶巾に絞ります。愛らしい姿で、喜ばれること間違いなしです。

【材料・2人分】
卵3個
砂糖大さじ1½
塩少々
青のり粉適量

【作り方】
1 卵は水からゆでて沸騰したら弱火にし、約12分ゆでる。冷めたら殻をむき、白身と黄身に分ける。
2 白身をフードプロセッサーにかけ、砂糖大さじ1、塩少々を加え、粒が少し残る程度でねっとりしたら取り出す。黄身も同様に、砂糖大さじ½、塩少々を加えて混ぜ、ねっとりしたら取り出す。
3 白身と黄身半量ずつをラップにのせ、茶巾に絞り、冷蔵庫に入れる。ラップを取り、青のり粉を散らす。

栗きんとん

黄金色が黄金をもたらすようにと、砂糖が普及した江戸時代からの一品。さつまいもはレンジで火を通し、栗甘露煮のシロップを利用します。

【材料・2人分】
栗甘露煮6個
さつまいも120グラム
A（栗甘露煮のシロップ・水各50mℓ）

【作り方】
1 さつまいもは皮をむき、1センチ厚さに切って600ワットのレンジに4～5分かけ、裏ごしする。
2 1を鍋に移し、Aを加えて弱火にかけ、ゴムべらなどで混ぜながら練る。
3 なめらかになったら栗を加えて混ぜ、つやが出たら火からおろして冷ます。

海老松風

本格的な趣でほかの料理に比べると少し手がかかりますが、最後はオーブンで焼くだけ。煮物椀の椀だねにもいい一品です。

【材料・2人分】
海老（正味）200グラム
濃口醤油少々
A（魚のすり身100グラム　卵½個
　薄口醤油大さじ½　みりん少々）
けしの実適量

【作り方】
1 海老は半量を包丁で粗く刻み、濃口醤油をもみ込んでおく。
2 残りの海老はフードプロセッサーにかけてなめらかにし、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
3 2をボウルに移して1と合わせ、流し缶に入れて表面をならし、けしの実をふる。150度のオーブンで約20分焼く。冷めたら切り分ける。

器｜色絵根引松向付　酒井田柿右衛門 作

最後に手早く作れる3品

3時間おせち

巻くだけ、焼くだけで
あっという間に完成。
そんな料理をいくつか組み込むと、
調理終盤の心強い味方になります。

スモークサーモン黄身巻き

サーモンは切り身を使ってもよく、
市販の温泉卵の黄身を利用しても。
中に巻くものは好みに合わせて
アレンジできます。

【材料・2人分】
スモークサーモン4切れ
（1切れ約12g）
卵2個

【作り方】
1 卵は70度の湯で約40分ゆでて温泉卵を作り、冷ます。
2 1の卵黄を取り出し、薄皮をむいて半分に切り分ける。スライスしたサーモンで巻く。

鴨ロース

市販のものもありますが、
焼きロースは難しくないので、
ぜひ自家製をおすすめします。
練り辛子を添えて。

【材料・2人分】
鴨胸肉1枚（約300g）
A（酒150mℓ　濃口醤油50mℓ
砂糖30g）
辛子適量

【作り方】
1 鴨肉は皮目に1cm間隔で縦の切り込みを入れる。
2 フライパンで鴨の皮目を下にして弱火で焼き、出てきた脂はペーパータオルで拭き取る。皮目に焼き色がついたら裏返して軽く焼く。皮目を下にしてAを加え、落としぶたをして弱火で約7分煮る。
3 鴨を取り出し、アルミホイルに包んで5分蒸らす。煮汁は煮詰めてとろみが出たら火を止める。鴨を煮汁にからめて冷ます。鴨は5〜6mmの厚さに切って器に盛り、辛子を添える。

鰤照り焼き

照り焼きとはいっても
フライパンで焼くので手軽です。
両面が焼けたら合わせ調味料を
回しかけて焼き上げます。

【材料・2人分】
鰤切り身4切れ（1切れ約40g）
A（酒40mℓ　濃口醤油・みりん各20mℓ
砂糖大さじ1）
小麦粉適量
サラダ油大さじ1

【作り方】
1 鰤は小麦粉をまぶす。Aは合わせておく。
2 フライパンに油を熱し、鰤を焼く。両面にしっかり焼き色がついたらAを加え、とろみがつくようにたれをかけながら中火で焼く。たれがほぼなくなったら火からおろす。

器｜乾山写松之図向付

3時間
おせち

煮しめは一つの鍋で作る

正月の重詰めに欠かせない煮しめ。具材を別々に炊いて、とよくいわれますが、村田さんは一つ鍋で一緒に炊くことをすすめます。短時間で仕上がる画期的手法です。

器｜織部菊鉢　北大路魯山人 作

お正月の煮しめは濃いめの醤油で煮上げる関東風の煮物で、主として根菜類を用い、昆布としいたけが加わります。ご馳走づくしのおせち料理の中にあって、日頃親しんだほっとする味です。

材料の種類が多く、それらを一種ずつ炊くと、自ずから量も多くなりがちです。手間と時間もさることながら鍋の数も多く必要となり、ガスの火口が限られている家庭では、煮しめだけで1日がかりになりかねません。

そこで村田さんがすすめるのが「一つ鍋で作る煮しめ」です。

下ごしらえもいたって簡単。硬い里いもはレンジにかけて柔らかくしておきます。しいたけと昆布は前もってもどしておきます。あとは煮る直前に材料を切って、昆布を結び、こんにゃくを手綱にして下ゆでする、それだけです。切ってすぐに炊くので、れんこんも酢水にさらす必要はありません。

「一緒に炊くと一つの味になると思うでしょうが、それぞれの素材の味があるから、その持ち味はしっかり残っています」と村田さん。

鍋に入れるときは種類ごとにまとめ、一度に炊き上げること15～20分。それぞれの滋味を秘めた煮しめの完成です。

材料（4人分）

里いも（正味）200㌘　こんにゃく½枚
にんじん（正味）100㌘
れんこん（正味）100㌘
どんこしいたけ（乾燥）20㌘
早煮昆布20㌢長さ4枚　粟麩4㌢長さ
きぬさや8枚
A（昆布のもどし汁100㎖
　だし320㎖　濃口醤油・
　みりん各40㎖　砂糖15㌘）
柚子・サラダ油各適量

下準備

1 しいたけは一晩水につけてもどす。粟麩は一度冷凍し、半解凍の状態で1㌢幅に切り、油で揚げる（生をそのまま揚げると破裂するので注意する）。早煮昆布は水でもどして結んでおく。
2 にんじんは皮をむき7～8㍉厚さの輪切りに、れんこんは皮をむき1㌢厚さの半月に切る。里いもは皮を六方にむき、600㍗のレンジに約5分かける。
3 きぬさやは筋を取り除き、塩を入れた湯でゆでる。こんにゃくは5㍉厚さに切り、真ん中に縦の切り込みを入れ、端をくぐらせて手綱にする。これをゆでてあくと臭みを抜く。

煮る

鍋に粟麩ときぬさや以外を材料ごとに分けて並べ入れ、Aを加え、落としぶたをして強火で煮る。煮汁が1/3量になったら粟麩を加え、煮汁がほぼなくなったら火からおろす。器に盛り、きぬさやと刻んだ柚子を添える。

祝い肴のいわれを知る

祝い肴は正月の祝いの膳に用いられる酒肴です。欠かせないのが「三つ肴」と呼ばれる3種で、関東では数の子、黒豆、田作り、関西では黒豆に代わり、たたきごぼうが入ります。

子孫繁栄を願って三つ肴では不動の一品

数の子は鰊(にしん)の卵巣で、鰊は一腹に数万もの卵を持つといわれます。そこから「二親(にしん)」に数多く子が生まれるというので、子孫繁栄を願う縁起物として正月の祝い肴に用いられてきました。

鰊の一名を「カド」や「カドイワシ」といい、「カドの子」がなまって「カズノコ」になったとされます。また、古くは「鰊鯑」あるいは「鯑」の表記で、「数の子」は子孫の数が増えることを願っての当て字ともいわれます。

鰊漁が盛んな時代は干し数の子が主流で、田作りよりも安価でした。江戸時代中期の『本朝食鑑』には「生は乾(ほ)したものに及ばないのでことごとく乾物にする」と記されています。

【材料・作りやすい分量】

数の子250g
酒400mℓ
薄口醤油・みりん各50mℓ
かつお節10g
糸がつお適量

【作り方】

1. 数の子はたっぷりの水に一晩つけ、その後に1%の塩水に2～3時間つけて塩を抜き、薄皮をむく。少し塩味が残る程度がよい。
2. 鍋に酒を入れて火にかけ、アルコール分をとばす。醤油とみりんを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、かつお節を加えてそのまま冷ます。
3. 冷めたらペーパータオルでこし、1を一晩漬ける。
4. 食べやすい大きさに切って器に盛り、糸がつおを天盛りにする。

数の子

器｜瑠璃金襴手鉢　澤村陶哉 作

家の安泰を祈念し、新年の開運も祈って

農耕民族である日本人の行事料理には農事に関する祝い肴が用いられ、たたきごぼうも代表的なものの一つです。

ごぼうは古代に中国から薬用植物として渡来し、平安時代に入って食用とされるようになったといわれます。地中に深く根を下ろすことから、その根に神が宿ると考えられたため、「畑の神様」と呼ばれたりもします。また、家の基礎が地の底まで堅固であることを祈願する縁起もあったとされます。

ごぼうは西日本では京都をはじめ広く三つ肴に用いられます。味がしみやすいように軽くたたいて開くことから「開きごぼう」の名もあり、運を開く、新年にふさわしい縁起物とされます。

たたきごぼう

器｜沢栗漆皿　村瀬治兵衛 作

【材料・作りやすい分量】
細ごぼう200グラム
いりごま1/2カップ
A（薄口醤油・みりん・酢各大さじ2）
粉山椒少々

【作り方】
1 ごぼうはたわしで土を洗い落とし、4センチ長さに切って太いところは縦半割りにし、水にさらす。
2 ごまはすり鉢かフードプロセッサーで半ずりにしてAと合わせる。
3 たっぷりの湯に酢少々（材料外）とごぼうを入れ、再沸騰してから1分半～2分、歯ごたえが少し残る程度にゆでる。
4 ごぼうの水気をきって2のあえ衣と混ぜ合わせ、粉山椒をふる。

田作り

器｜金彩盆

文字どおり田を肥やしたその恩恵で縁起物に

田作りは正月だけの食べ物で、農耕民族の節会の料理にふさわしく、五穀豊穣を縁起とします。その実体はカタクチイワシの稚魚の素干し。江戸時代にはこの小イワシを「鱓（ぜん）」とも「五真米（ごまめ）」とも称し、地方によっては細かく刻んで灰などに混ぜ、田の肥料に使いました。これにより稲は豊作となり、米の味もよくなるということから「田作り」と呼ばれるようになったとされます。

ごまめは「五万米」とも書き、こちらも米の豊作祈願を縁起とします。

また、田作りは刀のように光る姿や、小さいながらも尾頭つきであることから、武家ではこれを若い武士に見立て「小殿原（ことのばら）」と称したといわれます。

【材料・作りやすい分量】
ごまめ50グラム
A（酒100ml　砂糖大さじ1 2/3
　濃口醤油大さじ1）
粉山椒適量

【作り方】
1 ごまめはパリッとするまで、様子を見ながらレンジに1～2分かける。
2 鍋にAを合わせて煮詰める。泡が大きくなり、少しとろみが出てきたら1を加え、木べらで手早く混ぜる。
3 粉山椒をふり入れ、全体が混ざったらバットにあけて冷ます。

元気で農事に励めるよう無病息災を祈念して

黒豆は農事に勤しんで黒々と日に焼け、まめ（達者）に暮らせるようにとの思いから、年の初めにこれを食べて、1年の無病息災を願います。

黒豆は大豆の一種で、外皮も中もへそも黒いことからその名があります。なかでも丹波地方でとれる丹波黒（たんばぐろ）と呼ばれる品種は粒が非常に大きく、独特の甘みとうまみを持ち、煮たときの仕上がりも美しく、珍重されます。

江戸では、扁平で中央に雁がついた痕のようなへこみのある、雁食豆（がんくいまめ）と呼ばれる黒豆が用いられました。関西風の煮方ではふっくらと炊き上げますが、江戸風はしわが寄るのも気にせず、砂糖とわずかな醤油で煮たとされます。

【材料・2人分】
黒豆（乾燥）200グラム
米のとぎ汁5カップ
砂糖4¼カップ

【作り方】
1 黒豆は軽く洗い、古釘を入れた米のとぎ汁に一晩つける。
2 鍋に1をとぎ汁ごと入れて火にかけ、弱火で丸1日ゆでる。豆がゆで汁から出ないように適宜湯を足す。
3 ゆで上がったらそのまま冷まし、冷めたら水を少しずつ加えながら15分ほどさらす。
4 別の鍋に3の豆とたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰直前に火からおろし、水を少しずつ加えながら水にさらす。再度火にかけ、同様に2〜3回ゆでこぼす。
5 鍋に水3カップと砂糖1¼カップを入れて火にかけ、砂糖が溶けたところで黒豆を加える。紙ぶたをして弱火で20〜30分煮、そのまま冷ます。
6 別の鍋に水3カップと砂糖3カップを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら5の黒豆を移し替え、紙ぶたをして20〜30分煮る。火を止め、そのまま冷ます。

黒豆

器―赤金襴手鉢　永樂保全 作

紅白のめでたい一品でハレの日を寿ぐ

正月の祝い肴に用いられるなますは、大根とにんじんを取り合わせた紅白なますです。紅白という色の取り合わせは、日本においてはハレ、すなわち非日常の色であり、めでたさを表象する縁起のよい色とされます。
　地方によっては、この紅白なますにイクラや酢でしめた魚を取り合わせたりもします。干し柿を加えた柿なますも多く見られます。

なます（右から）

五色なます
柿なます
れんこんなます
器｜有職菊紋木地縁高　柚子釜

柿なます

【材料・4人分】
大根150㌘　にんじん30㌘　干し柿50㌘
しめさば80㌘（10㌘×8切れ）　塩適量
甘酢300mℓ（酢100mℓ　水200mℓ
　砂糖40㌘　昆布適量）

【作り方】
1 甘酢は材料を合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら冷まして昆布を取り出す。
2 大根とにんじんは皮をむき、4×1㌢の短冊切りにし、3㌫の塩水に15分つけた後、さらしに包んで絞り、水気をきる。それぞれ甘酢に20～30分漬ける。
3 干し柿は縦半分に切り、3～4㍉幅で刻む。2と干し柿を混ぜて柚子釜に、しめさばとともに盛る。

れんこんなます

【材料・4人分】
れんこん150㌘　にんじん40㌘　糸目昆布5㌘　小鯛笹漬け4枚（小さければ8枚）
土佐酢300mℓ　砂糖30㌘　塩適量

【作り方】
1 れんこんは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。1分ほどゆでてざるに上げ、塩少々をふって冷ます。糸目昆布は3～4㌢長さに切る。
2 にんじんは4×1㌢の短冊切りにし、3㌫の塩水に15分つけたのち、さらしなどで包んで絞り、水気をきる。
3 五色なますの1と同様に土佐酢を作り、砂糖を溶かす。1、2を20分ほど漬ける。
4 柚子釜に3、小鯛笹漬けを盛る。

五色なます

【材料・4人分】
大根100㌘　にんじん30㌘
水前寺のり3×4㌢　ちしゃとう30㌘
三つ葉¼束　柚子½個　かに身80㌘
土佐酢200mℓ（だし180mℓ　酢60mℓ
　薄口醤油15mℓ　砂糖少々　昆布適量
　かつお節ひとつまみ）
しょうがの絞り汁・いりごま・塩各適量

【作り方】
1 土佐酢はかつお節以外の材料を合わせて火にかけ、沸騰直前で火を止め、かつお節を加えて冷まし、こす。
2 大根とにんじんは3.5㌢長さ、太さ5㍉の拍子木に切り、3㌫の塩水に15分つける。さらしに包んで絞り、水気をきる。
3 水前寺のりは水に一晩つけてもどし、3.5㌢長さ、5㍉幅に切る。ちしゃとうは皮をむき、大根に揃えて切る。
4 三つ葉はゆでて水にとり、水気を絞って3.5㌢長さに切る。柚子は皮をせん切りにする。
5 かに以外の材料を土佐酢であえ、しょうがの絞り汁といりごまを加えて柚子釜に、かに身とともに盛る。

丑年生まれの時代の顔

〝年男年女〟がまとう きもの正月

豪華な振袖や粋な羽織袴など、お正月にふさわしいきもの姿で微笑むのは２０２１年の〝年男年女〟のみなさん。さらなる飛躍の年の幕開けに、コロナ禍で考えたこと、これからのこと、真摯に語ってくださいました。

撮影／鍋島徳恭　森山雅智（浅野さん）　きものコーディネート／相澤慶子　取材・文／清水千佳子
撮影協力／バックグラウンズ ファクトリー

一本一本の作品に集中して、高みへ

城田 優
生まれ年 1985年

仕事と家庭、どちらもしっかり

上戸 彩
生まれ年 1985年

よっこらしょっと、頑張っていきます

浅野温子

生まれ年 1961年

粋に年を重ねていきたい

中井貴一

生まれ年 1961年

自分発信で何かを始められたら

黒島結菜

生まれ年 1997年

Aya Ueto

上戸 彩

「生きていれば何とかなる」は世界中の人々へ届けたい言葉です

前回の年女、24歳のときは「休みなく仕事をしながら、自分のなかのゴールを探していました」と振り返る上戸 彩さん。その後、結婚、出産を経て迎える今回の年女イヤーは、仕事と家庭のバランスを模索しつつも、楽しく幸せな毎日になりそうです。

「仕事も家庭も中途半端は嫌なので、今は育児をしながらでもできるお仕事だけをさせていただいています。最近は下の子も朝まで寝てくれるようになって睡眠不足の日々も終わり、いろいろと落ち着いてきました。5歳になったお姉ちゃんもしっかりしてきて、とても助かっています」。

そういって目を細める上戸さんが2020年の夏に出演したのが、大人気ドラマ『半沢直樹』の続編。再び主人公の妻・花を好演し、巨悪に挑む銀行員を描いたスリリングな群像劇に「癒やし」をもたらしました。その花がひときわ光ったのが、ドラマの最終回。窮地に陥った夫・直樹に花がかけた「生きていれば何とかなる」という言葉は、「沁みる」「泣けた」と大きな反響を呼びました。

「あのセリフは私も胸を打たれたので、すごく心を込めていえました。反響が大きかったのは、命というものに向き合ったことのある人、今まさに向き合っているという人がたくさんいるからじゃないでしょうか。『生きていれば何とかなる』は日本中、いえ、世界中の人々へ届けたい言葉です」。

上戸さんの目下の願いは、子どもたちにマスクのない生活をさせてあげること。「自分自身は構わないんです。でも、幼稚園で子どもたちがみんなマスクをしているのを見ると、かわいそうで。こういう生活が早く終わって、誰もが安心してコミュニケーションを取れる世の中に戻ってほしいです」。ドラマの花ちゃんさながらに、優しくまっすぐで、家族思いな上戸さんでした。

「墨色のきものは初めて。新鮮です」と上戸さんが感嘆したのは、松竹梅と花菱亀甲の訪問着。格調高い袋帯は蜀江華文の総金綴錦。きもの／豊中・織元　帯／桝屋高尾（翠光）　帯揚げ、伊達衿／和小物さくら　帯締め／道明　帯留め／山清堂末廣／井澤屋　髪飾り／かづら清老舗

2000年に女優デビュー。03年の初主演映画『あずみ』で日本アカデミー賞優秀主演女優賞などを受賞。以降、映画「武士の献立」、ドラマ『半沢直樹』『昼顔〜平日午後3時の恋人たち〜』などで多彩な演技を披露している。MCを務める『M-1グランプリ2020』は12月20日放送予定。

ヘア＆メイク／中谷圭子〈AVGVST〉　着付け／小田桐はるみ

鋸の歯のようにギザギザした「鋸歯文」を藍鼠色の絣で表現した御召は、遊び心を感じさせます。リクエストに応えてそっと歌声を聞かせてくださった城田さんは、「角帯を締めると気が引き締まり、テンションも上がります」とにっこり。きもの、帯、羽織／銀座もとじ 男のきもの　末廣／井澤屋

2003年に俳優デビュー。10年にミュージカル『エリザベート』に主演し、数々の賞を受賞。その後、演出の才能も開花。現在はミュージカル界に軸足を置きつつ、アーティストとしても活動。20年12月2日にカバーアルバム『Mariage』を発売。12月13日まで主演ミュージカル「ナイン』の大阪公演中。

ヘア&メイク／mikitaro〈SET〉　着付け／小田桐はるみ

20代はドラマとミュージカルを掛け持ちするハードな毎日だったという城田 優さん。「あの時期があっての今なので、当時の自分を否定する気はないんです。でも、30代になった今は一本一本の作品に集中できることが嬉しくて」。目下、集中している一本は『ナイン』。イタリアの巨匠、フェデリコ・フェリーニの映画『8 1/2』から生まれたミュージカルです。「ひと言でいえば『不倫男の話』で、僕が演じる映画監督グイドは16人の女性に翻弄されます。でも、彼は単なる遊び人ではない。ご覧になった人は、最終的にグイドを好きになってしまうと思います」。

アーティストとしては12月2日にカバーアルバム『Mariage』を発表。「コロナ禍で7か月遅れのリリースになりましたが、おかげで、自作の曲の詞を見直したり、GLAYのTERUさんとご縁ができて『カーテンコール』という曲を加えさせていただけたり、アルバムにとってはよかったと思っています。10代の頃から好きな曲ばかりで、僕がもっと世の中に広めたいと思って入れた曲もあります」。

外出自粛期間に家の片づけをした城田さんは、中学生のときに書いた作文を発見したといいます。「『自分の歌や曲を通して病気の人を治したり、失恋した人の悲しみを癒やしたい』と書いてあるのを読んで、やっぱりそこだよな、と改めて思いました。僕は大好きなエンターテインメントを通して、人に元気や勇気を届けたい。ありったけのエネルギーを注いでつくったら、きっと届くと信じています。僕の原動力ですか？　睡眠とおいしいご飯と家族や友達との他愛もない会話ですね。誰かと会った帰り道の僕は、いちばん目がキラキラしていると思いますよ」。一見クールに見える城田さんは、言葉を尽くして、まっすぐに思いを伝える人でした。

Yu Shirota

城田 優

大好きなエンターテインメントを通して、元気や勇気を届けたい

Atsuko Asano

浅野温子

〝よみ語り〟をきっかけに、故郷を誇りに思ってもらえたら

撮影時には凛とした表情や艶っぽい仕草でスタジオ中を魅了した浅野温子さん。インタビューでは、おろした髪をかき上げながら、愛嬌たっぷりに話してくださいました。

「これまでは『私今何歳だっけ?』なんて感じだったんですけど、還暦はやっぱり大きな区切りとして意識しますね。気力も体力も落ちていくなか、よっこらしょっと、一つ一つ頑張っていこうかなって。このよっこらしょ、前は人に見られるのが嫌だったんですけどね。今はもうOK!(笑)」。

明るく笑う浅野さんが、女優業のかたわら、17年前から熱心に取り組んでいるのが、『古事記』や民話を一人で語る〝よみ語り〟。東日本大震災復興支援事業として2012年にスタートした『イオン ふるさと発見伝』の公演は、年2回、神社や学校で小中学生を対象に行っています。

「目的は、それぞれの土地に伝わる民話を通じて、子どもたちに故郷のよさを再認識してもらうこと。だから毎回、会場がある地域の民話を掘り起こして、〝よみ語り〟の相方である阿村礼子さんに台本にしてもらうことから始まります。民話を聞いた子どもたちが、生まれ育った土地や先人たちを誇りに思ってくれたらいいなぁって、それがいちばんの願いですね。毎回苦労するのが、地元でも今の若い子たちは使わないような古い方言。会場に向かうタクシーのなかで運転手さんに聞いてもらって、最終確認することもあるんですよ。『この方言のイントネーション、合ってます?　大丈夫?』って」。

生き生きと語る浅野さん。最後に〝よみ語り〟の醍醐味を伺うと、「子どもたちの素直な反応ですね。私の話を聞いた子たちが目の前で泣いたり笑ったりするのを見たり、『うちの町にこんないい話があるんだ!』なんて感想を聞くと、本当に嬉しくて」といって、この日いちばんの笑顔になりました。

「大胆で豊か」と浅野さんが称賛したのは俵屋宗達の「槙檜図」を写した琳派のきもの。帯は格調高い格天井文様。きもの/京ごふく ゑり善本店(制作=染の川勝)　帯/増盛　帯揚げ/和小物さくら　帯締め/道明　バッグ、末廣/井澤屋　かんざし/てっさい堂　履物/銀座ぜん屋本店

1976年に女優デビュー。84年に映画『陽暉楼』『汚れた英雄』で日本アカデミー賞最優秀助演女優賞を受賞。その後、トレンディ女優として一世を風靡。コミカル、シリアス両方の演技に定評がある。ライフワークは『古事記』や民話を題材とした〝よみ語り〟。國學院大學客員教授。

ヘア&メイク/鈴木 翠　着付け/小田桐はるみ

Yuina Kuroshima

黒島結菜

大切にしている言葉は素直、感謝、謙虚、誠意、そして「待つ」です

今回の取材で初めて「年女」を意識したといい、「12年に1回しかこないんですよねぇ」と感慨深そうにつぶやいた黒島結菜さん。世界がコロナ禍に見舞われてからの数か月、さまざまな気づきがあったと教えてくれました。
「毎日スーパーで野菜を買って食べているうちに、農業に興味が湧いたんです。それで感染拡大が落ち着いた頃、ひさしぶりにおじいちゃんおばあちゃんを訪ねて、パイナップル農園の手伝いをさせてもらいました。沖縄の自然のなかで土に触れ、おじいちゃんおばあちゃんが楽しそうに畑仕事をするのを見ていたら、心が穏やかになって……。少しずつでも農業にかかわっていけたらなと思います」。
　黒島さんはまた、自分発信で何かを始めたいと思うようになったといいます。「コロナ禍で大変な思いをしている人たちが新しいことに挑戦しているのを見ていて、自分はいつ

黒地に老松の振袖は疋田絞り、友禅染め、刺繍、金箔で彩られた豪華な一枚。牡丹唐草の帯は龍村美術織物製「富貴瑞祥文」。「大人っぽいのに可愛いですね」と黒島さん。振袖、帯／はんなり浅草店　帯揚げ、伊達衿／和小物さくら　帯締め／道明　末廣／井澤屋　髪飾り／かづら清老舗

2013年に映画『ひまわり～沖縄は忘れない あの日の空を～』でデビュー。ドラマ『アシガール』『行列の女神～らーめん才遊記～』などの瑞々しい演技で注目を集める。映画『カツベン！』(19年)で日本アカデミー賞新人俳優賞を受賞。

ヘア＆メイク／奥田新菜　着付け／伊藤和子

も受け身で甘えているんだと感じたんです。たとえば、好きで撮り続けている写真の展示をしてみたい。でも、それはもちろん、目の前の仕事を一所懸命やったうえでの話です。仕事については、しばらく遠ざかったことで、お芝居ができる喜びを再認識しました。目指しているのは、『また会いたい』と思ってもらえる女優さんになることです」。

時折照れつつも、自分の考えをしっかりと話す黒島さん。最後に大事にしている言葉を尋ねました。「素直、感謝、謙虚、誠意。小さい頃からお父さんにいわれてきた言葉です。そしてもう一つ、最近加わったのが『待つ』。3月頃、なぜかタトゥーを入れにいく夢を見て、そのときに選んだ文字が『待つ』で(笑)。夢のなかで『何で?』と思ったんですが、目が覚めてから、焦らず、タイミングを待つのは大事だなと考え直しました」。お父さまの教えと夢のお告げを胸に成長していく黒島さんから、今後も目が離せません。

お父さまの名優・佐田啓二さんを37歳の若さで亡くしたことから、年齢については特別な思いがあるという中井貴一さん。

「37歳になったときは父親の年齢を超えられるのかと不安になったこともありました。60歳を前に思い浮かぶのは、僕の名づけ親の映画監督、小津安二郎先生です。小津先生はご自分の還暦の誕生日にお亡くなりになったんですね。その年齢を迎えるということに、自分としてはちょっと違和感があるのです。でも、若い頃から年齢に逆らおうという思いはまったくなく、年相応に粋に年を重ねていきたいと思っています」。

2021年4月スタートの主演作『華麗なる一族』は全12回の連続ドラマ。「万俵（まんぴょう）家の物語をしっかり描きますので、原作の世界をそのままご覧になりたいというかたのご期待に添えると思います。僕が演じる万俵大介はセリフが多いうえに、『金融再編成』『統一会計基準』といった専門的な言葉も多く、〝脳トレ〟の毎日です(笑)。勉強をしながらセリフを覚えていた大学時代、卒業したら楽になると思っていたのですが、とんでもない。40年間ずっとセリフと格闘しています」。

そんな中井さんはコロナ禍による外出自粛期間明け、三谷幸喜監督の舞台『大地』を鑑賞して思いがけない体験をしたといいます。

「カーテンコールで涙が止まらなくなったんです。実はそれまで僕はカーテンコールの必要性について懐疑的だったのですが、舞台に並んだ役者さんたちを見て、『よかったね！』と感極まってしまって……。同時に、心からありがとうと思いました。僕らの仕事はコロナ禍での再開が最も遅くなる分野に属するもの。でも、心が荒みがちな今、夢を見ていただける仕事だとも思うのです。僕はそのことにプライドと自信を持って、今後も俳優業に邁進していきたいと思います」。その言葉から揺るぎない覚悟が伝わりました。

藤鼠色地の色紋付きに仙台平の袴の準礼装。北斗七星をかたどったという七曜の家紋をつけた装いに風格が漂います。「とても好きな色ですね。実家の藤棚を思い出します」と中井さん。きもの、帯、羽織、袴一式／銀座もとじ 男のきもの　末廣／井澤屋　草履(雪駄)／銀座ぜん屋本店

1981年に映画「連合艦隊」でデビュー。現代劇、時代劇の両方に欠かせない正統派。映画『記憶にございません！』(2019年)で日本アカデミー賞優秀主演男優賞を受賞。21年はWOWOW開局30周年記念連続ドラマW「華麗なる一族」に主演する。テレビ東京系列にて「共演NG」が放送中。

ヘア＆メイク／藤井俊二　着付け／小田桐はるみ

Kiichi Nakai

中井貴一

夢を見ていただけるこの仕事にプライドを持って、演じ続けます

新型コロナウイルス感染症と最前線で闘う
医療従事者の皆さまへ

家庭画報 誌上チャリティ

本誌では、新型コロナウイルス感染症と最前線で闘う医療従事者の皆さまに心より敬意を表し、新型コロナウイルス感染症の治療および感染拡大防止活動を行っている日本赤十字社に、今回のチャリティ企画の売り上げの全額を寄付させていただきます。本件にご賛同くださり、素晴らしい愛用品をご提供くださった家庭画報ゆかりのかたがたからは、温かいメッセージとサインも添えられています。ご購入くださるかたお一人お一人のお心をしっかりと、医療従事者の皆さまにお届けいたします。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご協力
いただいた
金額はすべて
寄付させて
いただきます

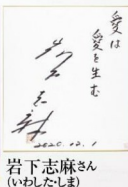
今回の企画では
①『家庭画報』2021年1月号チャリティ企画の売り上げの全額
②『家庭画報』2020年7、8、9月号の売り上げの一部
③単行本「「これから」の時代を生きる君たちへ』の売り上げの一部
を合算し、日本赤十字社へ寄付させていただきます。

撮影／本誌・大見謝星斗（152、154～155、157、159ページ）、
武蔵俊介（153、156～159ページ、153ページの色紙）、中島里小梨（色紙）

1 女優 岩下志麻さんより 紬のきもの 20万円

「映画で着用して、絣の柄がとても気に入り衣装部さんから譲っていただいたきものです。外国からのお客さまとの会食や、また友人知人との食事会などによく着て出掛けました。

今はコロナ禍で会食のお誘いは全部お断りしている状態。外出も自粛しながらオンラインレッスンで太極拳などをやって運動不足にならないように気をつけています。

〝コロナ禍では、守るべきことは正しく守って、無理な行動をせず正しく恐れる。そのために手の消毒、うがい、3密を避けることが大切である〟とのこと。一人一人が自覚を持って行動して、安全なワクチンができて元の生活に戻れるまで頑張りましょう（岩下さん）」

岩下志麻さん（いわした・しま）

『極道の妻たち』シリーズなど代表作多数。2004年紫綬褒章、12年旭日小綬章など受賞多数。メナード化粧品のCMの専属モデルを48年務めている。
写真／下村一喜〈AGENCE HIRATA〉

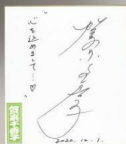
女優 **賀来千香子**さんより

「心を込めまして…」

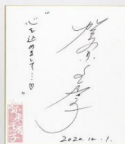
——賀来さん

3 ドルチェ&ガッバーナのストール

7万円

ストール長さ約107㌢。

2 プラダのバッグとファリエロ・サルティのストール

10万円

ストール 長さ約182㌢。バッグ（約）縦22×横35×マチ11.5㌢。

「プラダのバッグはホワイトでもなくグレーでもない、絶妙な色合いが装いに合わせやすいと思います。シャーリングがエレガントで、荷物もしっかり入ります。ファリエロ・サルティのストールは、表情豊かでバッグのシャーリングのデザインとぴったりなので、コーディネートしてお楽しみいただけたらと思います。ドルチェ&ガッバーナのストールは日本のブティックで購入したもの。ドラマティックな赤と黒で、華やかなお洒落を楽しんでいただけたらうれしいです。

　家庭画報さんを通して世の中のお役に立てるなら、これほどうれしいことはありません。これからもマスク、手洗い、うがい、換気等、感染対策を徹底しつつ、未来の笑顔に向かってお互い頑張りましょうね。ファッションを愛し、美しいものを美しいと感じて心から楽しめる日々が戻ってくることを祈っております（賀来さん）」

賀来千香子さん
（かく・ちかこ）
『あしたも晴れ！ 人生レシピ』（Eテレ、金曜20時～）司会。12月13日から主演舞台「しあわせの雨傘」が全国巡演予定。最近はインスタグラムアカウントchikako_kaku_officialも投稿中。

写真／伊藤彰紀〈aosora〉

4 作家 林 真理子さんより ジル・サンダーのコート

8万円

「こんな時だから温かく生きましょう」
――林さん

林 真理子さん（はやし・まりこ）
1986年『最終便に間に合えば』『京都まで』で第94回直木賞受賞。ほか著書多数。2018年紫綬褒章受章。

「一昨年、表参道のジル・サンダーのお店で購入しました。コートと同布のストールがセットになっているところが気に入っています。このコートを着て奄美大島の取材に行ったところ、同行された脚本家の中園ミホさんが、素敵ねとおっしゃってくださったので、同じデザインをプレゼントしたことも。
　withコロナの日々が続くと思いますが、落ち込まず、できるだけ楽しく過ごしていきましょう（林さん）」

ダウンコート。イタリアサイズ34。着丈約93ｾﾝﾁ。

女優 南 果歩さんより

「一日を生きることは一歩進むこと」
――南さん

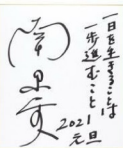
5 8万円
マックスマーラのコート

サイズ42。着丈約80ｾﾝﾁ。

6（右） 7（左） 5万円 5万円
サルヴァトーレ・フェラガモのワンピース

サイズ40。着丈約102ｾﾝﾁ。

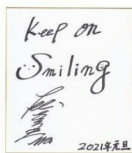
サイズ40。着丈約106.5ｾﾝﾁ。

写真／下村一喜〈AGENCE HIRATA〉

南 果歩さん（みなみ・かほ）
1984年映画『伽倻子のために』で女優デビュー。89年第32回ブルーリボン賞助演女優賞など受賞多数。著書『眠るまえに、お話ふたつ』など。フィールドの幅を広げ活躍中。

「以前から愛用していたサルヴァトーレ・フェラガモのワンピース2枚とマックスマーラのコートを、湯川秀樹さんの名言から引用した言葉とともにお送りします。
　少しでも明るい気持ちでいるためにもお洒落は必要！　まずは自分の気持ちを上げること、そして周りを明るくしていくこと。そんな連鎖を心がけていきたいと思っています。この長引くコロナ禍で、微力ながら医療従事者のかたがたのお役に立てれば幸いです（南さん）」

8 女優 大地真央さんより マイセンのプラーク(陶板画) 10万円

「Keep on Smiling」——大地さん

大地真央さん(だいち・まお)
2021年2月、3月に、東京・大阪・愛知にて舞台『ローズのジレンマ』に出演予定。1990年第15回菊田一夫演劇賞など受賞多数。

写真／下村一喜〈AGENCE HIRATA〉

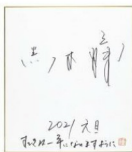
縦35×横35㌢。

「20年ほど前に購入して、自宅に飾っていたマイセンのプラーク(陶板画)です。陶器は大好きで、工場まで行って食器を買ったり、旅先で記念に買ったりといろいろ集めましたが、プラークは私にとって珍しいものの一つ。フルーツ柄とフラワー柄を日本で揃えたものです。今回は、フラワー柄のほうを出品させていただきました。

2020年10月に舞台に立たせていただきましたが、それまでの医療従事者の皆さまのご尽力なしには、幕も開かなかったと思っています。先の見えない、このような状況ではありますが、やまない雨はありません。明るい未来を信じて、前を向いていきましょう(大地さん)」

9 女優 黒木 瞳さんより ドラマ着用のワンピース 5万円

「すてきな一年になりますように」——黒木さん

黒木 瞳さん(くろき・ひとみ)
1997年第21回日本アカデミー賞最優秀主演女優賞、2000年第10回日本映画批評家大賞女優賞など受賞多数。映画監督作品『嫌な女』『十二単衣を着た悪魔』。

サイズ38。
着丈約117㌢。

「オードリー・ヘップバーンが、Nothing is impossible, the word itself says"I'm possible"『不可能なことなんか、ありません。不可能(impossible)という言葉自体、私は可能だ(I'm possible)といっているわ』といっていた、と聞いたことがあります。

ネガティブなことと隣り合わせの日々ではありますが、希望ある2021年になりますよう、願っております。笑顔で過ごせる時間が多くなりますように(黒木さん)」

俳優
10 中井貴一さんよりプラダのバッグ 5万円

「夢」——中井さん

スエード素材。縦40×横47×マチ17㌢。

中井貴一さん（なかい・きいち）
映画『記憶にございません！』（2019年）で日本アカデミー賞優秀主演男優賞を受賞。21年はWOWOW開局30周年記念連続ドラマW『華麗なる一族』に主演する。現在、テレビ東京系列にて『共演NG』が放送中。

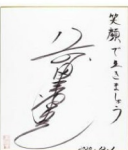
「当時、プラダでバックスキンというのは珍しく、色も独特の深みで気に入って購入しました。ショルダーストラップもついているので肩にかけられて便利です。1～2泊の旅行の際に愛用していました。

現在まだすべてが自由にとはまいりませんが、感染にお気をつけになって、ぜひGoToトラベルでお使いください（中井さん）」

女優
11 前田美波里さんよりエスカーダのワンピース 5万円

「笑顔で生きましょう」——前田さん

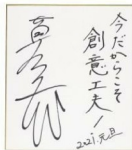
サイズ36。着丈約100㌢。

前田美波里さん（まえだ・びばり）
1964年に芸術座のミュージカル『ノー・ストリングス』でデビュー。2009年ジーンズフィフティ大賞特別賞、第30回松尾芸能賞優秀賞など受賞多数。

「このワンピースは、ミュージカル『レ・ミゼラブル』日本初演30周年記念日スペシャルカーテンコールの際に着用したものです。仕事柄、一度身につけると皆さまの目に留まるので、なかなかそのあと袖を通すことができなくて。それに私にはちょっとだけ小さいのです（笑）。形がシンプルで華やかな色なのでパーティや結婚式、ちょっとしたお出かけのときにでもこれを着て少しでも笑顔になっていただけたらうれしいです。

一日も早くコロナ禍が収束することを祈っております（前田さん）」

12 女優 草刈民代さんより ボッテガ・ヴェネタのワンピース

5万円

「今だからこそ創意工夫！」――草刈さん

サイズ36。着丈約97㌢。

草刈民代さん（くさかり・たみよ）

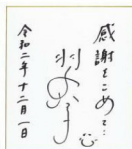
2021年3月～4月東京、5月大阪にてミュージカル『The PROM』に出演予定。日本テレビ『ワーズハウスへようこそ』（土曜20時54分～）にレギュラー出演中。

「ワンピースは、一時期洋服のリメイクに凝っていたときに直してもらいました。オリジナルのデザインより少しゆったりした感じになりました。気に入ってくださるかたがいらしたら幸いです。『ピンチはチャンス』といいますが、私にとってのこのコロナ禍はまさにそれを顕しているようです。自粛中にYouTubeで、ダンス動画〝#Chainof8〟を発表しました。それがきっかけでダンスの公演を行うことになり、芸術監督として公演を取りまとめ、私自身も舞台で踊ることになりました。その準備をする中で、今の日本の素晴らしい『踊る才能』と出会い、その出会いを通して私自身、新たなものを発揮できるような実感があります（草刈さん）」

13 女優 羽田美智子さんより セルジオ・ロッシのブーツ

5万円

「感謝をこめて」――羽田さん

羽田美智子さん（はた・みちこ）

ドラマ、映画出演作品多数。2020年10月にエッセイ『羽田さんに聞いてみた、小さな幸せの見つけ方』を刊行。オンラインショップ「羽田甚商店」店主。

「今から10年近く前に、色に魅せられて購入しました。あまりにも大好きな色で、撮影時とイベント時に2～3回しか着用せず、大切にしすぎてかえってもったいないことをしたブーツでもあります。昨年、靴底をきれいに直しましてさらに新品同様になりました。

鬱屈した思いを経験した今年こそ、明るい色でご自身や周囲のかたの気分を煌めかせるといいなと思い、出品させていただきます。

皆さまにとって、2021年は明るく希望に満ちた年になりますように心より願っています（羽田さん）」

サイズ36.5㌢。
ヒールの高さ約8.5㌢。

「菊乃井」主人

14 村田吉弘さんより 稲垣稔次郎氏の型絵染

5万円

「日々新」――村田さん

写真/久間昌史

村田吉弘さん(むらた・よしひろ)

2018年黄綬褒章など受賞多数。『菊乃井・村田吉弘の〈和食世界遺産〉和食のこころ』など著書多数。日本料理アカデミー理事長など数々の要職を歴任。

「長女で若女将の紫帆の結婚式の際に、参加された皆さまに配った染額。型絵染の人間国宝の稲垣稔次郎先生の原画で作られたものです。作ったのは私の妹である川島寿子の嫁ぎ先、きもの製造卸の『染殿近輿(きんよ)』です。『染殿近輿』は、稲垣稔次郎氏の原画の型絵染きものを扱っています。

日々新――人生はいろいろなことがあるからこそ面白い。100年に1度の出来事が起こっている今、万事を尽くして天命を待つことが大切です(村田さん)」

縦41×横35チセン。

インテリア スタイリスト

15 横瀬多美保さんより オリジナルのボナ ペティナプキン

3万円

「出逢いに感謝 今までもこれからも」――横瀬さん

写真/西山 航

横瀬多美保さん(よこせ・たみほ)

スタイリングのほか百貨店やショールームのディスプレイ、商品開発など幅広く活躍。著書『テーブルコーディネートから始まる 美しい暮らしのインテリア365日』。

「数年前、ボルドーにあるシャトーに滞在し、ご主人の『ボナ ペティ!』の言葉と笑顔で幸せな気持ちになりました。この素敵な思い出を形にして残したいと思い、アクセルジャパンさんと何度も打ち合わせを重ね、オリジナルのナプキンが生まれました。いつかまた皆で集いたい、ワイワイ気楽にお食事をしたいという気持ちも込めて(横瀬さん)」

ナプキン(約)縦43×横43チセン。ナプキン12枚と著書のセット。

ニット作家

ベルンド・ケストラーさん 一点ものの手編みニット

「編み物は喜びと幸せが生まれるもの」――ケストラーさん

17 スヌード

3万円

サイズ(約)首まわり64×縦20チセン。

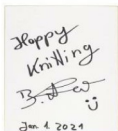
16 スカート

5万円

サイズ(約)ゴムウエスト72×丈60チセン。

ベルンド・ケストラーさん

ドイツのヘッセン州ダルムシュタット出身。NHKの人気番組『すてきにハンドメイド』にも出演。『ベルンド・ケストラーの引き返し編み』など著書多数。

「どちらも私のオリジナルデザインで、ドイツ製の『ショッペル』という上質な毛糸で編み、著書で紹介した人気作品です。編み物は、一針一針編むことで自分の想いを形にしたもの。自宅で過ごす時間が、喜びと幸せに満ちることでしょう。手編みは自分の楽しみだけでなく、家族や友人への最高の贈り物になります(ケストラーさん)」

「トゥーランドット臥龍居」オーナーシェフ

18 脇屋友詞さんより 会員制料理教室の参加権

3万円

「この道より 我を生かす 道なし この道を歩く」——脇屋さん

2021年2月5日もしくは4月9日（どちらかを選択可）
1組（2名様）を募集

通常は会員のかたのみが参加できる「脇屋友詞 料理教室」への参加権。料理のデモンストレーションの後、お食事をお楽しみいただきます（飲み物代や会場までの交通費は含まれません）。写真上／本誌・坂本正行

脇屋友詞さん（わきや・ゆうじ）
北海道札幌市出身。「トゥーランドット臥龍居」オーナーシェフ。繊細で洗練された中国料理は国内外で評価が高い。生産者と商品開発を行うなど食文化の発展にも貢献。

「25年以上開催している料理教室です。毎回、旬の食材を取り入れたWakiya流の中国料理をご紹介しています。親しいかたと家で過ごす時間の大切さが見直され、『食』のさまざまな形が注目されている時代です。その中でも特に大切にしたいのは、心のこもった温かい料理。一度しかない今日このとき、愛するご家族との食事の時間に私のレシピを役立てていただけたらうれしいです（脇屋さん）」

料理研究家

19 宮澤奈々さんより プライベート料理教室の参加権

10万円

「沢山の食卓に 笑顔の輪を」——宮澤さん

2021年2月5日（金）
開催予定
1名2万円 5名様組を募集

都内にある宮澤奈々さんのサロンで開催する、本誌チャリティ企画限定の料理教室の参加権。料理のデモンストレーションの後、お食事をお楽しみいただきます（飲み物や現地までの交通費は含まれません）。写真／角田 進

宮澤奈々さん（みやざわ・なな）
家庭でも再現しやすい、アイディア満載のスタイリッシュなおもてなし料理が大人気。料理と器のスタイリングやテーブルコーディネートの提案、器の監修も手がける。

「新型コロナウイルス感染症と最前線で闘う医療従事者の皆さまに心から感謝申し上げます。外出を控える今、『おうち時間』が少しでも明るく心豊かなものになるよう、食卓まわりから楽しい話題を発信できるよう心がけています。今回は私のサロンにて、チャリティ企画のために料理教室を開催させていただきます。簡単に作れて、かつ、華やかな気持ちになる料理やプレゼンテーションを考え、皆さまと一緒に楽しみたいと思います。教室のあとは、ぜひご家庭でも再現いただき、大切なかたとシェアしてください（宮澤さん）」

チャリティ・アイテムご購入方法

[ご購入方法]
郵便はがきに①〜⑦をご記入のうえポスト投函するか、以下のURL、またはQRコードからサイトにアクセスし、必要事項を入力してご応募ください。

① ご購入希望の番号と商品名 ② お名前（フリガナ） ③ 年齢
④ 職業 ⑤ ご住所 ⑥ 日中にご連絡が可能な電話番号
⑦ メールアドレス（アドレスがない場合は記入不要）

宛先
〒102-8187
東京都千代田区九段北4-2-29
（株）世界文化社 家庭画報編集部
新年号チャリティ係

サイト
https://www.kateigaho.com/tags/202101charity/

[締め切り]
2020年12月27日（日）の消印および着信分まで
※チャリティの結果は、改めて誌面および家庭画報.comにて報告させていただきます。

[結果発表]
① ご購入希望が多数の場合は、厳選なる抽選の結果、ご購入者を決定させていただきます。
② 決定後ご購入決定者のみにご連絡をいたします。その際お振り込み先をお伝えいたします。
③ お振り込みを確認後、ご購入品を発送いたします。

[注意事項]
- 著名人のかたのご愛用品のため、新品ではないことをご了承ください。
- ご出品いただいた状態のままですので、包装紙などはございません。
- 発送後の購入取り消しはお受けできません。
- 転売目的のご購入は禁止しております。

[商品の配送方法]
弊社にて手配後、ヤマト運輸にて配送いたします。

[売り上げの寄付先]
日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/

当社のプライバシーポリシーおよび個人情報のお取り扱いに関しては右記のQRコードにてご確認ください。

表千家十五代家元襲名記念

表千家

——受け継がれる茶の湯のこころ

2018年、利休居士の命日にあたる2月28日に猶有斎 千 宗左宗匠は表千家の15代家元を襲名されました。千利休から当代に至る400年以上もの歳月にわたり、利休が大成した茶道を大切に伝え継いできた表千家。本特集の前半では、特に重要とされている3つの行事を通して、その伝統と格式を紐解きます。後半では、表千家不審菴（ふしんあん）が所蔵する歴代家元の〝好みもの〟の数々を誌上特別公開。お家元の言葉とともに辿ります。

特別協力／表千家不審菴

撮影／田口葉子　取材・文／萬 眞智子

黒茶碗 銘 三番叟 覚入作

五穀豊穣を寿ぎ感謝を捧げる三番叟にちなみ、祝意を表す道具として折々に使われている。お家元手ずからの心尽くしの一服。

すべては流れる水のように、淡々と。今ここで一服のお茶に心が通い合う

表千家十五代家元 **千 宗左**

表千家の茶風を表す言葉に、「淡々として水の流れるがごとく」というものがあります。渓流を流れる水のように淡々と、自然体でありなさいというものです。これは点前作法などの所作についての言葉であり、茶の湯にのぞむ姿勢そのものに言及したものでもあります。

このたび表千家不審菴15代家元を継承しました。家元として淡々と、粛々と日々の務めを果たし、京都のこの地で受け継がれてきた表千家茶道を次の時代、次の世代に伝えていきたいと考えています。

表千家茶道の根底にあるのは「わび」「さび」の精神です。一般的に「簡素・質素」「枯淡」などの言葉で表されますが、利休居士が追い求めた境地は単にそうした言葉では言い尽くせないものです。利休の道具は長次郎の樂茶碗に代表されるように、装飾的な要素を極限までそぎ落とした質素なものでありながら、存在感があり造形的にも緊張感に満ちたものです。それらが茶室の中で取り合わされた時、それ自体が単体で十分に成り立つ美を持ちながら、一つ一つが主張しすぎることなく周囲の道具と調和し、お互いの美を引き立たせる。そうした美を創造したところに、利休居士が大成した茶道の魅力があるのではないでしょうか。

茶の湯が400年以上にわたって受け継がれる中では、歴史の移り変わりとともにそれぞれの時代に新たな息吹が吹き込まれてきました。移り変わりの激しい現代においては、「不変」であるということも時代の要請の一つとしてあるのではないかと思っています。

現代はインターネットやSNSを通じていつでもどこでもつながることができます。こうした科学技術の進歩は、今に生きる私たちが受ける恩恵の一つと言えるでしょう。しかし一方で、現実の空間の中でこそ育まれるものもあるはずです。茶の湯は亭主と客が同じ時間、同じ場所を共有する中で、一服のお茶を通じて心を通い合わせるというところにその本質があります。こうした時代だからこそ茶道のそうした精神はより尊いものなのだと考えますし、今の時代に茶道が伝えられる意義の一つでもあると思うのです。

表千家15代家元
猶有斎 千 宗左
（ゆうゆうさい せん・そうさ）

表千家15代家元。1970年、14代而妙斎（じみょうさい）の長男として生まれる。同志社大学文学部卒業後、渡英。バッキンガム大学修士課程修了。1998年に大徳寺管長福富雪底老師より猶有斎の斎号を授かり、後嗣として宗員の名を継ぐ。2018年2月28日、15代宗左を襲名。同志社大学芸術学博士の学位を取得し、家元伝来の茶書の研究、出版にも力を注ぐ。主著に『近世前期における茶の湯の研究―表千家を中心として―』（河原書店）。

左・茶室「松風楼」にて。この日床に掛けられたのは、11代碌々斎筆「松樹千年緑」。

右・家元を象徴する茶室「不審菴」は、もとは利休が大徳寺門前の屋敷に建てた四畳半の茶室。利休は参禅の師、古渓宗陳（こけいそうちん）に庵号を求め、「不審花開今日春（ふしんはなひらくこんにちのはる）」という禅語から命名されたと伝わる。表千家の総称でもある。左上・不審菴内部の三畳台目。左下・9代了々斎が仕えた紀州徳川治宝（はるとみ）侯から拝領した表門。

表千家 不審菴

京都市上京区小川通寺之内上る
https://www.omotesenke.jp/

背景／猶有斎好 鶴寿緞子服紗　支子色　半四郎作

三大行事にみる表千家の伝統

表千家では、一年を通していくつもの行事が厳格なしきたりのもと、毎年変わらずに粛々と行われます。その格式の中に守られているのは、利休から歴代家元によって脈々と受け継がれてきた表千家の茶の心です。なかでも特に大切にされているのが、新年の訪れを祝う1月の〝初釜〟、初祖を敬う3月の〝利休忌〟、そして中興の祖・7代如心斎の遺徳を偲ぶ9月の〝天然忌〟の3つです。

初釜

新年を迎える喜びを分かち合う

家元の一年は、元旦の〝大福茶〟から始まります。早朝に井戸から汲み上げた若水と、炉中の昨年からの埋火（うずみび）を用いて釜を掛け、14代家元である而妙斎宗旦宗匠が見守るなか、お家元自らがご家族にお茶を振舞います。「玄関」と呼ばれる内弟子も相伴として同席するのが習わしです。初釜は、元々は稽古始めとして行われていました。現在は、1月10日から14日は京都の家元で、17日から20日は東京稽古場で、新春の行事として尊ばれています。

初釜の日、家元を訪れた客はまず、茶室「松風楼」で薄茶をいただきます。その後、表千家の歴史とともにある茶室「残月亭」と、隣接する九畳敷を続けた広間に移ります。往時と同様に行灯に照らされたほの暗い中、聞こえるのは釜の湯が沸く音のみ。お家元が静かに濃茶を練る様を見守る一同の胸に、厳粛な思いが湧き上がります。

京都の初釜初日では、1席目に裏千家、武者小路千家の両家元宗匠、2席目には表千家と歴史的に深いかかわりがある大徳寺の和尚がたが参席するのが習いです。例年2000名以上もの客が訪れ、すべての席でお家元自らが濃茶を練られます。

突上窓からの光が、濃茶席の台子を柔らかく照らす。道具の取り合わせには、柱溜塗真台子をはじめとする毎年決まったもののほか、千家十職の一人、永樂善五郎が作った干支の水指が用いられる。写真は子年であった2020年に撮影。

残月亭の床には「少庵召出状」を掛け、2代少庵が再興した千家の歴史に思いを馳せる。前にはかつら盆に盆石「カウネンキ」が置かれる。カウネンキは中国の画家「高然暉」の名に由来するといわれる。

厳かな雰囲気の中、濃茶を練り、お客さまをもてなすお家元。床には、3代元伯宗旦筆「春入千林処々鶯」が掛けられ、青竹尺八の花入に結び柳と曙椿がいけられる。

毎年変わらぬ道具に迎春の寿ぎを感じて

初釜では、毎年使う主立った道具を中心に、干支や歌会始の勅題にまつわる道具を取り合わせて新年の茶席がととのえられます。初釜を象徴する道具の一つが、前ページでご紹介した少庵召出状。利休居士の没後、2代少庵は京を離れ会津若松で暮らすことを余儀なくされていましたが、やがて豊臣秀吉の勘気が解け、帰京が許されます。それを伝えた少庵召出状は、千家再興の証として大切にされています。「春入千林処々鶯」を書いた3代元伯宗旦もまた、千家の歴史の要を担った人物です。毎年巡る道具と再び会えることに、新年を迎える喜びが重ねられます。

茶碗や茶入などの道具は、ゆっくり拝見できるようにとの心遣いから、箱書とともに寄付に飾られます。また、その年の干支が描かれた金の大扇子も飾られ、道具とともに客人を迎えます。

信楽大福茶入

どっしりとした重厚感がありながらも、わずかに傾いた様子が全体に緊張感を持たせる。胴にはへらによるひっかきが見られる。3代元伯宗旦所持。

江岑作 共筒茶杓 銘 鶯

4代江岑宗左が削った茶杓。裏には、朱の直書がある。しっかりとした櫂先に対して全体は比較的短く細く、繊細な印象を受ける。節の景色が見どころ。初釜では濃茶席に用いられることが多い。

即中斎好 鳳凰蒔絵大棗 宗哲作

1956年、東京稽古場の席披きの際に作られた好みもの。黒大棗の全面に鳳凰が蒔絵で施されている。内側は朱金仕上げ。精緻を極めた実に華やかな大棗で、13代即中斎の好みのうち、宗哲作の代表的なものの一つである。濃茶席の真台子に飾りつけられる。

吸江斎（きゅうこうさい）好 小島台 旦入作

大小の茶碗を重ね、内に金銀箔を施したものを島台茶碗と呼び、初釜をはじめとする祝い事に用いられる。10代吸江斎は、10歳で初めて紀州徳川治宝侯に出仕した際に、樂家10代旦入に焼かせたこの茶碗でお茶を点てたと伝えられる。

干支大扇子

その年の干支が描かれた扇子の大きさは3尺ほどもある。初釜の主な道具とともに寄付に飾られる。

令和庚子二年　不審菴　初釜会記

寄付
干支大扇子
前ニ箱書付並べ

残月亭
掛物　少庵召出状
前ニカツラ盆ニカウネンキ
書院ニ鷹ヶ峰塗鶴竹堆朱硯箱
料紙シキテ

九畳敷
掛物　元伯筆二行　春入千林処々鶯
花入　青竹尺八
花　結柳、曙椿
釜　紫野尻張　与次郎作
炉縁　而妙斎好 真塗柳蒔絵　宗哲作
而妙斎好 浅黄大高金砂子腰風炉先屏風　吉兵衛作
柱溜塗真台子　宗哲作
水指　鞠ニ子　善五郎造
杓立　而妙斎好 南鐐紅梅文 皆具の内　浄益作
火箸　而妙斎好 南鐐椎頭　浄益作
建水　而妙斎好 南鐐紅梅文 皆具の内　浄益作
蓋置　同右
茶入　信楽大福
仕服　荒磯緞子
茶碗　ノンコウ御紋
紀州頼宣侯ヨリ江岑拝領
替　吸江斎好 小島台　旦入作
出服紗　猶有斎好 干支染　半四郎作
茶杓　江岑作 共筒 銘 鶯
薄茶器　即中斎好 鳳凰蒔絵大棗　宗哲作

而妙斎好 青漆朱網絵食籠　一閑作
菓子　常盤饅頭　虎屋製
茶　猶有斎好 松韻の昔　一保堂詰

松風楼
掛物　啐啄斎筆 大黒画賛
前ニ木地丸三宝長熨斗橙押え
琵琶台ニ宝船置物　即全造
釜　霰繰口丸　浄長作
炉縁　惺斎好 真塗雪花蒔絵　宗哲作
金地銀切箔風炉先屏風　吉兵衛作
即中斎好 糸目紹鴎棚　宗哲作
水指　南鐐捻梅　浄益作
茶器　惺斎好 一本柳大棗　宗哲作
茶碗　長入作 赤 串柿の絵
替　仁清写 蓬莱の絵　保全造
茶杓　啐啄斎作 共筒 銘 福寿草
建水　寄竹形　正玄作
蓋置　鉄つくばね　浄心作
即中斎好 一閑独楽ツナギ干菓子盆
干菓子　俵煎餅 梅押物 千代結　亀屋伊織製
茶　猶有斎好 清友の白　柳桜園詰

新席
掛物　仙崖和尚筆　大根鼠画賛
前ニ即中斎好 羽子板大小 鎌倉彫花台ニノセテ
琵琶台ニ惺入作 松垣耳付花入
花　松、バラ
脇床ニ覚々斎筆 詩歌巻物 鎌倉彫軸盆ニ
中の間壁床ニ而妙斎好 カリロク

以上

歴代の遺徳を偲ぶ

利休忌

初祖に畏敬の思いを寄せる

利休の祥月命日は旧暦の2月28日ですが、表千家では新暦3月27日に「利休忌」を行い、流祖の遺徳を偲びます。初釜や利休忌などは茶室「残月亭」で行われるのが常です。残月亭は、晩年の利休が聚楽屋敷にしつらえた書院で、2代少庵がそれを写して家元に建てました。利休の聚楽屋敷を訪れた秀吉が、書院の床から名残の月を愛でたことにちなみ、残月亭と呼ばれます。

床には利休居士像が掛けられます。利休が愛したといわれる菜種の花をお家元がいけ、天目台にのせた天目茶碗でお茶湯をお供えします。菩提寺である聚光院和尚の読経の後、7代如心斎が制定した七事式より、廻り花や茶カブキの稽古を行うのがこの日の習い。廻り花は、客と亭主がかわりがわり花をいけ、茶カブキは数種類の茶を喫してその味を飲み当てます。

左上・円窓の奥に利休居士の座像が安置されている。掛物は、元伯宗旦筆の利休遺偈写。上・座像には濃茶と薄茶の小棗、料理と菓子のお膳が供えられる。右のお膳の手前にあるのは、黄色いおぼろ饅頭。薄皮を取り去った饅頭の姿は独特の趣がある。

天然忌

中興の祖の事績を思い心を新たにする

毎年9月13日に催されるのは、7代如心斎（天然宗左）を偲ぶ「天然忌」。如心斎が生きた江戸中期は茶道人口が増加し、茶の湯が遊芸化へと向かっていた時代です。この事態を憂慮した如心斎は七事式と呼ばれる新たな稽古法を考案。ほかにも現在の家元制度の基盤を築くなど数々の事績を残し、中興の祖として敬われています。

残月亭の床に掛けられるのは、如心斎自筆の円相です。如心斎は自らの画像を残すことを許さず、この円相を代わりとするように遺言しました。円相の中には道号である〝天然〟の文字、傍らには妻の正にあてた「坊守りへ」の小書きがあります。青磁の花入には白芙蓉がいけられ、残暑厳しき9月のこの日に爽やかな涼風を感じさせます。家元による供茶の後には、七事式の花寄せや且坐を行います。

残月亭の床、また室内の一角に据えられた葭屏風には、いくつもの花入があらかじめ飾られる。花寄せでは、これらの花入に心を尽くして花をいけ、如心斎に手向けられる。且坐は、5人が役割分担し、花をいけ、炭点前をし、香を焚き、濃茶を練り、薄茶を点てる稽古。

利休忌の日、残月亭の床に掛けられるのは堂本印象画 即中斎賛の「利休居士像」。利休と交流があった長谷川等伯筆 春屋宗園賛の「利休画像」を写したもの。如心斎好 伝来写唐銅置花入に菜の花がいけられる。

誌上特別公開

お家元と辿る歴代家元の〝好みもの〟

茶の湯の世界では、茶人が指示して職人に作らせた道具や菓子を「好みもの」といいます。表千家歴代家元の好みものには、利休が到達したわび茶の精神を根幹に時代の気風や家元の趣向、人柄が表れています。お家元の言葉とともに、表千家不審菴伝来の名品を辿ります。

初代 利休 ——りきゅう

「『わび』の美意識を象徴する利休の道具。４００年以上経た今でも〝新しさ〟を感じます」

既成の道具が茶の湯に用いられていたなか、利休は職人に自らの意匠を指示して道具を新たに作らせました。好みものの起こりです。代表的なものが、樂家初代の長次郎による樂茶碗。当時、茶碗においては唐物や高麗物のほか、和物では瀬戸や美濃が主流でした。長次郎を見出した利休は、黒と赤を基調とした簡素で飾り気のない茶碗を手捻りで作らせ、独自の美を追求しました。「利休が生み出した道具は、一つ一つは質素でありながら、それでいて緊張感と存在感を放っている。そのものの美しさはもちろんのこと、取り合わせたときにその美がいっそう際立つ。まさに〝お茶にかなった〟道具といえるでしょう」とお家元は語ります。

利休が好んだものは、後年「利休形」と呼ばれ、千家の茶道具の基本形となりました。その形は、茶道具、茶室、懐石に用いる器まで、茶の湯にかかわるあらゆるものの原点となります。

見立て

利休は、本来茶の湯の道具ではないものであっても、自らの審美眼にかなうものを〝見立て〟て用いる工夫をしました。柔軟かつ斬新な発想で身近な日常品を茶の湯に取り入れた利休。例えば井戸の釣瓶を水指に、魚籠を花入に用いたりしました。

瓢花入 銘 一笑 利休作

利休は瓢簞を花入や炭斗に用いることも好んだ。これは長い瓢簞の中ほどを切って掛花入に仕立てたもの。内箱蓋裏には5代随流斎、外箱の蓋裏には如心斎の極書があり、さらに受筒には11代碌々斎の書付がある。

千利休（せんのりきゅう）

千家流茶道の祖。大永2(1522)年、和泉国堺に生まれる。幼名は与四郎、道号は宗易、斎号は抛筌斎。北向道陳・武野紹鷗に師事し茶を学ぶ。織田信長や豊臣秀吉の茶頭となり、草庵でのわび茶を大成。正親町天皇より利休居士号を勅賜される。天正19(1591)年2月28日没、70歳。

写真／
利休居士画像 長谷川等伯筆 春屋宗園賛

黒の美

利休は黒と赤のうち、特に黒を重んじました。装飾的な要素を一切省き、また見た目の美しさだけではなく使いやすさ、すなわち用の美を求めた利休にとって、黒という色は理想の色であったことでしょう。

黒茶碗 銘 禿 長次郎作

いわずと知れた利休愛蔵の茶碗で、常に座右に置いたところから、大夫の左右に従う禿の銘を得たという。釉薬はかせた黒みを帯び、所々褐色がかっている。箱の甲の「かぶろ」は山田宗徧の筆。

禿 写茶碗 弘入作

利休好みの道具は、後年多くの「写し」が作られている。禿もその一つで、樂家12代弘入が写したこの茶碗は、利休忌に用いられる。

自ら作る

利休は自ら道具を作ることもありました。茶杓を茶人が自ら削るようになったのは利休の頃といわれます。自然の素材である竹を好み、あくまで簡素であることをよしとしました。竹の花入を初めて作り出したのも利休です。

利休作 両口茶杓

上下に口のある竹筒に納められているため、「両口」の名がある。筒の上下に木栓と利休の印判がある。替筒の書付は5代随流斎。櫂先から撓めにかけて、利休作らしい鋭さが見られる。

三代宗旦 ——そうたん

「清貧な生涯に徹し、『わび』『さび』を体現。利休の茶は宗旦によって深められました」

81年もの長い生涯をわび茶に徹して生きた3代元伯宗旦。若くして大徳寺で修行し、父の2代少庵の没後は、大名家に仕官せず権勢におもねることもなく一生を貫いたといわれています。14歳のときに祖父利休の死に遭遇し、生涯を通じてわび茶一徹を追求した宗旦は、利休の教えをさらに深め、現在に至る三千家への道を築きました。

「わび宗旦ともいわれ、その生涯を清貧に徹した宗旦の好みは道具にも表れています。その一方で、公家や武家など多岐にわたる交流関係を築き、当時を代表する文化人の一人でもありました」と話すお家元。

また、一閑張（いっかんばり）の創始者・飛来（ひき）一閑を見出し、飛来家はのちの千家十職の一家となりました。

一閑張小棗 蓋裏元伯直書付

初代飛来一閑の作。蓋裏には元伯宗旦の判、底には一閑の朱書が見られる。和紙の上に漆を塗り重ねる手法を一閑張という。元伯宗旦は、初代一閑による手張り細工に、自身の茶の湯と相通じるものを見出し、さまざまな茶道具を作らせた。

元伯好 宇治焼茶入

やや細身で丸みを帯びた肩を持つ優美な姿の肩衝茶入で、艶のある釉薬が胴下部まで施されている。4代江岑宗左による箱書から、この茶入が元伯宗旦の好み道具であることがわかる。別箱に2つの仕覆が添う。1つは、徳川秀忠の娘であり、元伯が知遇を得ていた東福門院の御衣裂（菊と三つ葉葵紋）を用いたもので、もう1つは細川緞子。

四代 江岑宗左 ——こうしんそうさ

「紀州徳川家への仕官が始まり 茶家としての千家が確立しました」

生涯を通じて仕官しなかった元伯宗旦ですが、息子たちを大名家に仕官させ、三男の江岑宗左は紀州徳川家へ出仕しました。この頃から江岑は宗左を名乗るようになり、この後、表千家歴代家元は「宗左」を名乗ることになります。

出仕により経済的な後ろ盾を得たことで、表千家の基盤が確立されましたが、それを象徴するのがノンコウ作の葵御紋茶碗。紀州家初代の徳川頼宣には、この茶碗でお茶を献じました。表千家の歴史を物語る茶碗として、現在では初釜の濃茶席で用いられています。

江岑宗左によって新たに作られた道具の一つに、江岑棚とも呼ばれる三木町棚があります。和歌山城下の三木町は、千家の屋敷があった場所です。紀州滞在中に、杉、檜、樅(もみ)の寄せ木で作らせた素朴な趣の棚です。

また、寛文2(1662)年には、千家に伝わる利休の伝承をはじめ、茶道具の伝来や点前の心得、道具の扱いなどを書きとめた『江岑夏書(こうしんげがき)』を残しています。

元伯筆 一行「終日行不動一歩」

利休のわび茶を守り伝えようとする元伯宗旦の揺るぎない信念が伝わってくるような、非常に力強い筆致の一行書である。その書きぶり、文言に、自身の信じる茶の湯を貫いた茶風がよく表れている。脇には元伯宗旦の別号である「咄斎」の署名と印が押されている。

葵御紋茶碗 ノンコウ作

紀州徳川家初代、徳川頼宣(南龍公)にお茶を献じるために、稀代の名手として知られるノンコウこと樂家3代道入に作らせた茶碗。紀州徳川家の家紋である三葉葵が内側に1つ、外側に2つ描かれた白樂である。高台と周辺は、釉薬がかからない土見である。口造りの正面をくぼませている点も特徴的。

六代 覚々斎 ——かくかくさい

「大ぶりな茶碗にサラッと描かれた団子の絵。手にとると豪放な人柄が伝わってくるようです」

時代は下り、6代覚々斎の生きた元禄～享保の頃になると、裕福になった町人が新たな文化の担い手となりました。茶の湯においても例外ではなく、三井や鴻池など富裕な町人を門弟として多く受け入れるようになりました。道具においても、町人の好みを背景に、いわゆる〝質素〟なものだけでなく、自由さを求める気運が高まります。覚々斎はそうした世情に応え、わび茶の伝統を守りながら、洒脱な独特の境地を打ち立てました。

「覚々斎の人柄がよく表れているように感じるのが、団子の絵が目を引く手造りの茶碗。家元による手造りの茶碗が数多くできるのもこの頃からです」

覚々斎が3人の息子に与えた自作の茶杓も伝わっています。7代を継いだ長男の如心斎には「蟻通し」、次男の竺叟宗乾（ちくそうそうけん）には「花のかげ」、三男の一燈宗室（いっとうそうしつ）には「花可」が与えられました。

覚々斎手造 団子の絵 赤茶碗

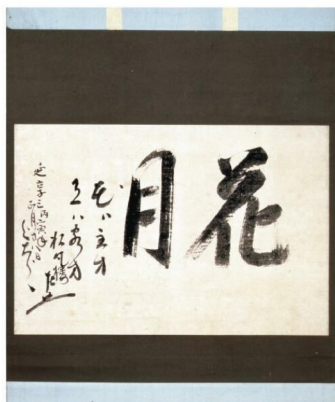
流芳（覚々斎の軒号）五十の手造り茶碗の一つ。大ぶりで肉厚に削られ、丸く内側へ抱え込むような形である。胴部には串団子の絵が白く無造作に描かれた、楽しげな趣のある茶碗。

七代 如心斎 ——じょしんさい

「利休を強く慕いながら時代の要請に応えた革新的な一面も。温故知新を体現した中興の祖です」

如心斎は、茶道はもちろん、俳諧など諸芸にも優れ、ことに厳しい禅の修行に努めた家元としても知られています。父覚々斎の時代から引き続き、裕福な町人を中心に茶の湯人口は増加の一途を辿りました。文化の爛熟期を迎え、わび茶の心を大切にしながら、新しい時代に応じた茶の湯のあり方を模索した如心斎は、多人数が参加できる稽古として七事式を制定します。一方で伝来の道具を整理し、利休形を含む三十二器の茶器を定めるなど、利休回帰を強く掲げました。

道具においては、〝家元の好みもの〟や〝銘〟が求められるようになり、好みものの数も増加。時代を読んだ新奇性のあるものから、利休追慕の思いが深いものまで、幅広く残ります。

「わび茶の道統を強く意識しながら、そこに自身の趣向も取り入れています。伝統と革新を両立させた如心斎の生き方は、その道具にも表れています」

如心斎筆 花月の文字

如心斎は、大徳寺の無学宗衍（むがくそうえん）和尚や、弟であり裏千家今日庵8代を継いだ一燈宗室、高弟の川上不白と相談しながら七事式を定めた。なかでも「花月」の制定に最も心を砕いたとされる。花と月の札を用い、5人でかわるがわる点前と客を行う稽古である。掛物の脇には「与太郎へ」とあり、後嗣啐啄斎（そったくさい）に書き与えたものであることがわかる。「花は主方、月は客方」と書かれている。

天然忌 竹台子一つ飾り

如心斎が考案した竹台子一つ飾りで、天然忌ではこのしつらいで且坐が行われる。珠光好みの格の高い竹台子の中央には、江岑好みの唐銅鳳凰風炉と如心斎好みの累座富士釜を据える。中置のように風炉を中央に置いた飾りである。現代では天然忌の頃はまだ残暑も厳しいが、葭越しの庭の緑が目にも爽やかだ。

碌々斎作
六本入茶杓
（右から、綱敷天満宮の梅、羅漢寺の躑躅、宮嶋の桜、太宰府天満宮の楠、後楽園の楓、宇佐神宮の苣）

旅先より持ち帰った6種の木から削った茶杓。それぞれの木の風合いを生かした姿形に面白みが感じられる。櫂先の裏に朱で木材の直書がある。六角に真削りされた大ぶりの筒に納められており、底には隠居判が認められる。箱は一閑張で、張り込まれた松葉は、利休にも縁の深い筥崎宮近くの千代松原より持ち帰ったもの。

明治の幕開けとともに広がる多様性

十一代 碌々斎 ―― ろくろくさい
十二代 惺斎 ―― せいさい

「明治維新とともに訪れた苦難の中で千家茶道の継承に尽くした心意気が、道具からも伝わります」

明治時代に大名への出仕がなくなり、経済的な基盤を失った茶道界は、苦難の時代を迎えます。茶道が衰退するなかで11代を継いだ碌々斎は、全国各地に出向き、茶の湯の普及に努めました。地方の工芸に心を留め、これはと思ったものは積極的に好みに取り入れました。

碌々斎の尽力あって、12代惺斎の頃には、茶の湯も少しずつ活況を取り戻します。当時の数寄者たちの所望に応える意味もあって、惺斎好みの道具は著しく増加します。厳格な人柄とは異なり、好みは比較的華麗なものでした。

「碌々斎の時代には西洋の生活様式が取り入れられ、日本の伝統が顧みられず、そうした面においても茶の湯にとって困難な時代でした。このような状況下でも伝統を守り、さらに地方への普及にも尽力したことが好み道具からもうかがえます」

惺斎好 大台が原蔦硯箱
惺斎好 富士裾野産山葡萄香合

硯箱は奈良、三重の県境に位置する大台が原に自生する蔦の木の持ち味を生かして作られた。1930年、宗哲作。香合は、富士裾野でとった山ぶどうのつるを輪切りにし、摺漆で仕上げた。甲に張った小あじさいも富士山にあったもの。蓋裏には銀の高蒔絵で富士山が描かれている。素朴に見えながらも、細部まで美意識が行き届いた惺斎好みらしい香合。1931年、宗哲作。

「優しい祖父だったことを覚えています。
この優美な棗の完成を
心待ちにしていたことでしょう」

1936年、13代即中斎は、大徳寺管長晦巌常正師より「説似一物即不中」の禅語からその斎号を与えられました。第二次世界大戦の動乱の後、茶道界は再び衰退の危機に直面します。この苦境を乗り越えるべく、即中斎は表千家の堅守に尽力。1949年には財団法人不審菴を、1975年には社団法人表千家同門会を設立するなど、機構の整備を進め、新しい社会にふさわしい茶家のあり方を模索しました。

即中斎好みの道具はきわめて多く残ります。全体として華やかなものが多く見受けられるのは、広間で行われる大寄せの茶会が増えたことを背景に、広い空間でも映える取り合わせを考慮したことがあるのでしょう。

「〝華やか〟でありながら〝派手〟ではない。その絶妙な線引きは、常日頃からの家元と職家のかかわりがあってこそ醸し出すことができるのではないでしょうか」

即中斎好 誰が袖棗 宗哲作
（春・夏・秋・冬）

雅なる華やかさと、施された種々の技法から、即中斎好みの代表の一つとされる。写真手前から順に、春、夏、秋、冬。春と秋は1957年に作られ、一双として好まれている。即中斎の逝去直前に冬ができ上がり、夏は没後に完成。春秋は黒大棗に元禄小袖の衣装を描き、その模様で季節を表現している。春は色漆で桜や燕を、秋は金地に色漆で菊と籬（まがき）が描かれている。夏は平棗、冬は雪吹。また、春の内側は朱金、秋の内側は銀溜と、蓋を開けたときにも華やかさを感じさせる心遣いがある。

千家十職と作り上げる〝好みもの〟

家元の好みものの製作に欠かせない存在が、「千家十職」と呼ばれる人々です。元来は「職家」と呼ばれる職人の家系で、家元では今もこの呼称を用います。千家十職を構成するのは、永樂善五郎（土風炉・焼物師）、大西清右衛門（釜師）、飛来一閑（一閑張細工師）、土田友湖（袋師）、中村宗哲（塗師）、黒田正玄（竹細工・柄杓師）、樂吉左衛門（茶碗師）、奥村吉兵衛（表具師）、中川淨益（金もの師）、駒澤利斎（指物師）の10人です。

毎月1日には必ず職家全員で家元を訪ね、お茶の相伴とともに語らいの場が持たれます。常日頃の交流を通して家元の意向や好みを感じ取り、提案を繰り返すことで、それぞれの家でお好みの道具が作られていくのです。

当代家元や当世数寄者の好みものを追求するだけでなく、利休居士の好みを次代に伝え継ぐのも、職家の大切な役割です。利休形の伝統から外れることなく、使い手の利便性や依頼主の意向を踏まえたうえで、自らの創造性を発揮する。それこそが職家の本分といえるでしょう。

釜　而妙斎好　楽未央文字鋳込　阿弥陀堂　清右衛門作
風炉　猶有斎好　鉄道安　清右衛門作
利写白張　風炉先屏風　猶有斎在判　吉兵衛作
水指　備前　かきがら写
茶器　即中斎好　芽張柳黒大棗　一閑作
茶碗　吉左衛門作黒　猶有斎銘 無間断
茶杓　若松蒔絵　松ノ木　銘 千年翠　而妙斎筒
蓋置　竹引切
建水　黒サハリ　エフコ　浄益作

「父からは、家元での日常を通して多くのことを教えられてきたように思います。職家とのかかわりもその一つ。表千家の茶の湯に不可欠なつながりです」

而妙斎好 菊御紋蒔絵寸切茶器 宗哲作

平成の御大典を記念して作られた。甲には朱と金で鮮やかな菊の蒔絵が施され、格調高い意匠である。内側は真塗で蓋裏に而妙斎の花押がある。12代中村宗哲作。12代宗哲は女性として初めて家元に出仕した。

而妙斎好 唐銅日月水指 蓋一閑 清右衛門作

仁清の水指の意匠を模して作られた。上面の南鐐部分を月に、身の内側の金を日に見立てられている。すっきりとした佇まいに、新しさが感じられる。16代大西清右衛門作。

而妙斎好 南鐐捻梅ヤカン 浄益作

南鐐の胴に彫り込まれた捻梅が光の加減で浮かび上がる様がなんとも優美。金もの師中川浄益によって作られ、平成2(1990)年、利休400回忌の際に好まれた。11代中川浄益作。

而妙斎好 唐松蒔絵大棗 一閑作

和紙に漆を塗り重ねた一閑張の大棗で、金蒔絵で唐松がバランスよく配されている。内側は朱塗の上に金砂子が貼られている。16代飛来一閑作。16代は平成10(1998)年に一閑を襲名、現在に至る。

而妙斎 千 宗旦
(じみょうさい せん・そうたん)

表千家14代家元。1938年、13代即中斎の長男として生まれる。1967年に大徳寺の方谷浩明老師より斎号を授かり宗員となる。1979年に即中斎が逝去、翌80年2月28日に14代家元を襲名。1990年には利休400年忌を迎え、法要を営み追善の茶事を催した。2018年より、隠居名の宗旦を名乗る。

十五代 猶有斎

「古格を守りつつ、新たな時代に対応した道も模索したい。伝統の敷居は下げず、しかしそれを越えやすくするための工夫は必要でしょう」

猶有斎手造 黒花入 銘 花月 吉左衞門焼

猶有斎が手造りし、茶碗師16代樂吉左衞門によって焼成された花入で、能の演目より「花月」と命銘された。柔らかな趣のある姿の黒樂掛花入。当代吉左衞門は令和元(2019)年に16代を襲名、15代は隠居して直入を名乗る。

猶有斎作 共筒茶杓 銘 松声 正玄下削

襲名した際に削られた茶杓。「松声」とは松の木に風が吹いて鳴る音のことである。14代は平成26(2014)年に正玄を襲名、現在に至る。

猶有斎好 掛切松喰鶴茶碗 善五郎造

全面に施された金の波の上を、幾羽もの鶴が松をくわえて羽ばたいている吉祥の意に溢れた茶碗。数筋かかった釉薬の緑が清々しく引き締まった印象を与える。17代永樂善五郎造。

猶有斎好 鶴寿緞子服紗 薄紅色・支子色 半四郎作

亀甲文様地に、吉祥の象徴である松喰鶴が配されている。令和元(2019)年に開かれた襲名記念の好み物展のテーマ「松鶴瑞祥」にちなんだおめでたい意匠。13代土田半四郎作。

松本幸四郎・市川染五郎が継承する高麗屋の精神

歌舞伎の情熱

行く先の見えない逆境をチャンスと捉え、「図夢(ズーム)歌舞伎」という映像を使った表現に挑んだ松本幸四郎さんは新しい時代へと大きな一歩を踏み出しました。受け継がれてきた伝統を守りつつも、今を生きる役者が可能性を切り拓く。その尊い姿をお届けします。

撮影／**篠山紀信**　本誌・坂本正行（194、195、197ページ）
構成・文／山下シオン　協力／松竹

「本来は最後の場面で与三郎とお富は抱き合いますが、今はそれができません。赤い糸でつながっていることを二人が手ぬぐいを持って、いい形で決まればいいと思ってできた演出です。考えるのが大変でした」。『与話情浮名横櫛』の切られ与三郎。2020年8月、歌舞伎座。

松本幸四郎

演じる役者とお客さまの心に「お芝居」はあり続ける

「倅の役に始まり、子分の役で長兵衛の背中を見てきましたが、長兵衛は今回が初役でした。どっしりとしたイメージの存在感がある役なので、その大きさをどうすればいいかという難しさがありました」。『極付幡随長兵衛』の幡随院長兵衛。2019年9月、歌舞伎座。

「襲名公演の巡業のときに猿之助さんと共演させていただいた演目です。この状況下でこんなに早く猿之助さんと共演することができるとは思っていなかったので嬉しいです。これは最高のかさねだと思います」。『色彩間苅豆』から幸四郎さんの与右衛門と市川猿之助さんのかさね。2020年9月、歌舞伎座。

「一つのお芝居で役者が役者としていろいろな役を演じてそれをご覧いただく作品を創りたいというひらめきから生まれた新作です。〝僕たちはお芝居が大好きなんです!〟というメッセージを込めました」。『幸希芝居遊(さちねがうしばいごっこ)』の久松小四郎。2020年10月、国立劇場。

「松王丸も大変な役ですが後でさらけ出すことができます。源蔵は、それを全部受け止めるので、とてもきついです。出だしから最初の5分ほど、「戸を開けるまでが武部源蔵のすべてだと思います」。『菅原伝授手習鑑　寺子屋』の武部源蔵。2019年9月、歌舞伎座。

歌舞伎職人の覚悟

——文／松本幸四郎

誰一人欠けることなく皆と再会して、客席を満杯にするんだ。

2020年3月20日に歌舞伎座をあとにするとき、心の中でそう叫びました。それは新型コロナ感染問題で歌舞伎興行が中止になり、動画配信用に無人の歌舞伎座での撮影が終わった日でした。『沼津』で、父（松本白鸚）の平作で僕が十兵衛を演じるという〝奇跡〟が始まろうとしていたのですが、それが幻となってしまったのです。演じられなかった悔しさはありましたが、それ以上に僕を襲ったのは、〝歌舞伎が終わってしまうかもしれない〟という痛烈な恐怖でした。

今日の別れが、皆との最後の別れになってしまうのではないか……。

1年のうち9か月以上は舞台に立っている僕にとって、次の舞台が決まらないままに歌舞伎座を離れたのは未経験の出来事。違和感がありましたが、これが現実なのだという実感を徐々に持ち始めました。たった半歩先でさえ真っ暗闇であるかのような恐怖にかられたからこそ、皆との再会を強く思ったのでは……。役者はもちろん、大道具、小道具、衣裳、床山などの裏方さん、劇場スタッフ、売店の皆さん、そして歌舞伎座周辺のお店も含めた全員との再会。いつの日か必ず誰一人欠けることなく、幕を開ける。それがいちばん大事でした。

しかし、それからのひと月、僕は何もしませんでした。しないというより、何もできなかったのです。ただただ、行く先の不安を感じるのみでした。今思えばその不安が蓄積されたことが、僕の原動力になったのかもしれません。

6月に予定されていた日本舞踊協会の新作舞踊『夢追う子』が中止になり、舞台中継をするはずだったNHKEテレ『にっぽんの芸能』で出演者47人を一人ずつ撮影して合成する創作舞踊を創れないかと相談したところ、快く引き受けてくださいました。日本舞踊家には会場探

右・2020年7月25日に配信された図夢歌舞伎「忠臣蔵」第5回「九段目・十一段目」の大星由良之助。中・三方を踏み潰す加古川本蔵。配信の前日に行われた稽古の様子。「九段目はそもそも早替わりでやる役ではないので、舞台と違う緊張がありました」と幸四郎さん。左上・別日に撮影した大星力弥を演じる染五郎さんの映像。左下・早替わりの様子。

しはもちろん、人に稽古を教えることも、自分が稽古をする場所を確保することも困難な状況。リモートでの稽古では、一人で群舞を踊るという初体験をしました。

また、歌舞伎役者の〝今の思い、今の顔〟を発信するべきだと思い、日本俳優協会に中村壱太郎さんと出向き、YouTubeチャンネルの開設を提案しました。それが『歌舞伎ましょう』で、さまざまな角度から〝役者の顔〟を配信しています。

同時期には、役者が自分の身一つでできることを早く形にする必要があると考え、『歌舞伎家話』というZoomを使った対談が始まりました。

それがきっかけとなって生まれたのが「図夢歌舞伎」です。舞台がないと役者は芸を披露できないのか。いや、そうではないはず。直感的に絶対にできることがあると確信して探しました。そうだ、Zoomがあった！　一つのカメラで撮影し、役者は一人。音楽も別録りし、ソーシャルディスタンスを確保しながらの撮影はとても高いハードルでした。しかしそれが功を奏して、ブランクを感じながらも変わらない歌舞伎にかかわるかたがたの世界一の職人芸を披露できる機会となりました。アクシデントもたくさんありましたが、新たに誕生した〝歌舞伎の表現〟にとって、これから100年続く初めの一歩だと思ってお許しいただきたいです。

そして、待望の8月の歌舞伎座再開。僕は第四部の〝切られ与三郎〟でしたが、4部制で出演者、スタッフがすべて入れ替えで同じ部でも挨拶ができません。舞台上もスタッフと役者が会わないという徹底した感染予防の対策。異様なほど静かな歌舞伎座でした。その中で、僕は自分の役に集中しました。幕が開いた時の大拍手は、僕の宝物です。待っていてくださったお客さまがいたからこそ、この日を迎えることができたと思えました。

歌舞伎が、いかなる時代、いかなる状況を迎えたとしても、必要とされる存在になるべく、邁進していく。僕は歌舞伎職人として、そう強く覚悟をしました。

市川染五郎

７人の市川染五郎とは違う自分の色をいつか出したい

「２００９年の初舞台で孫獅子をして10年ぶりに同じ舞台で仔獅子を勤めさせていただきました。父が12歳の時に着た衣裳を僕が着ることができて嬉しかったです」。『連獅子』の狂言師左近。２０１９年11月、歌舞伎座。

「『三谷かぶき』は現代劇に近いお芝居で、僕にとって初めての経験でした。三谷（幸喜）さんやご一緒した八嶋智人さんに一から教えていただくことができました。初舞台が役者人生のスタートなので、この新作が第2のスタートになりました」。『月光露針路日本（つきあかりめざすふるさと） 風雲児たち』の磯吉。2019年6月、歌舞伎座。

「4回目の『弥次喜多(東海道中膝栗毛)』では雲助、町人、殿様など、いろんなジャンルの役を演らせていただきました。人物としては全部が梵太郎なのですが、扮装が違っていて、特に雲助は貴重な経験をさせていただいたと思っています」。『東海道中膝栗毛』の雲助。2019年8月、歌舞伎座。

「図夢歌舞伎」を通して映像表現の面白さを感じました

2018年に8代目市川染五郎を襲名し、『勧進帳』の義経、『連獅子』の仔獅子などの大役に次々と挑んできた染五郎さん。2019年6月には、三谷幸喜さんが脚本・演出を手がけた「三谷かぶき」で演じた磯吉役で新境地を拓いた。

「三谷かぶきは自分の中でとても大きな経験でした。まずは三谷さんが描いている磯吉を僕は再現する役割だと思って理解しようと思いました。三谷さんは場面、場面の磯吉の台詞と気持ちについて話してくださいました。僕にとって歌舞伎以外の役者さんとの初共演だった八嶋智人さんからは学ぶことが多く、八嶋さんは出番ではないときも僕につきっきりで教えてくださるんです。〝ちょっと待って〟という台詞があったとすると、僕は順番がきたらその台詞をいうだけだったんですが、八嶋さんは〝台詞と同時にこうやって手を伸ばすといいよ〟とか、言葉に伴う動き、特に手の動かし方を示していただきました。この作品を通して三谷さんや八嶋さんから基礎の基礎を教わりました。磯吉は17人の船乗りの中では要領が悪くて叱られてばかりなのですが、誰よりも早くロシア語を覚えてどんどん自信をつけていき、日本にも帰ることができる人物。その10年を描いたお芝居なので、彼の成長をどう表現したらいいか考えました。場面ごとにメイクを変えたり、声のトーンを落ち着いた感じにしたりというふうな感じで創っていきました。いつもと違うと思ったのは、歌舞伎は厚塗りの化粧をして衣裳を着ればその役になるスイッチが入りますが、磯吉はそんなに化粧をしないので、その状態でお芝居をするのが恥ずかしかったです」

与えられた役とどう向き合い、表現するか。多くの学びから自らの〝染五郎〟を築こうとする強い意思を感じた。そして幸四郎さんが手がけた図夢歌舞伎でもその才能を発揮する。

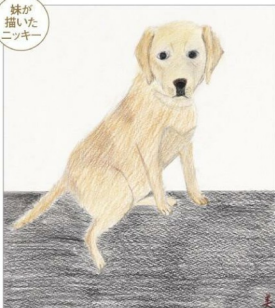
「3月に公演が中止になってからは、徐々に再開が難しいことを実感してきて、自分が舞台に出られるのかどうかではなく、とにかく歌舞伎が再開できることを願っていました。そういう状況で図夢歌舞伎のお話をいただけたことは本当に嬉しかったです。舞台という形ではありませんでしたが、自分で白塗りをして、床山さんと衣裳さんに髪と衣裳をつけていただいて、今まで普通にやっていたことが特別だったと改めて思いました。いろんなキャストが別室にいるので相手役がいないところで初役の力弥を演じるのは難しかったです。映像だからできることもありますから、歌舞伎が時代に合わせて変わっていけばいいと思っています。図夢歌舞伎はコロナ禍だから誕生したものですが、それとは関係なく、映像で配信するジャンルの歌舞伎を創っていく時代になっていくのが面白いと思います」

思い描くビジョンを体現していく姿が、楽しみだ。

染五郎さんが描いた新しい家族、ラブラドールレトリバーのニッキー君。「前から犬を飼いたくて、家族全員が家にいる時間がいつもより長いときに自分から母に話して実現しました。自分はお散歩担当で毎日1時間くらい歩きます」。

初インタビュー

松田美瑠さん

私のいちばんの楽しみはヒップホップダンスを踊ることです

「犬は好きなんですが、飛びついてくるのが怖かったんです。小さいときにおじいちゃんの家のシーズーに顔を噛まれたことがきっかけかもしれません。散歩係はほとんどお兄さんで、とても楽しいらしいです」

松田美瑠（まつだ・みる）

2007年生まれ。松本幸四郎さんの長女で、本名の藤間薫子（ふじま・かおるこ）は祖父の2代目松本白鸚さんが名づけ親。12年に芸名の松田美瑠として舞踊の初舞台を踏み、7歳からヒップホップのダンスを始める。20年11月1日に行われた公演、カブキ踊り『渋谷金王丸伝説』にも出演した。

Qお名前が2つありますが、それぞれの由来について教えてください。

A本名の藤間薫子という名前は、おじいちゃんがつけてくれました。生まれたての私の顔を見て、「薫子っていう顔をしている」といっていたそうです。芸名の松田美瑠は、今はまだこの名前で出たことがあまりないので、そんなに使わないんですが、ちょっと特別な感じがします。私が歌うことが好きだということで、松田聖子さんの松田をとって、お父さんがつけてくれた芸名です。私は名前にこだわりはないのですが、ヒップホップダンスの発表会を見に来てくれたおじいちゃんが「薫子じゃなくて、今日の舞台は松田美瑠になってきたね」といってくれました。どういう意味なのかはわからなかったんですけれど……（笑）。

Qダンスを始めたきっかけは？

Aお母さんからバレエをすすめられたのですが、もともと女の子っぽいものが好きではないので習いませんでした。私はスカートも絶対にはかないんです。それでお母さんから「ヒップホップのダンスはどう？」といわれて始めました。

Q今、いちばん楽しいことは何ですか？

ABTS（韓国のヒップホップグループ）に関するYouTubeとかを見たり聴いたりして、そのダンスを自分で踊るのも楽しいです。BTSが好きな友達がいて、聴いてみたら私も好きになりました。メンバーの中では「テテ」がいちばん好きです。彼らは世界的に人気がありますが、振り付けが揃っていてダンスがかっこいいし、楽曲も印象に残るものが多いんです。『アラタダンススクール』というYouTubeのチャンネルがあってその人の解説が面白いです。全員のダンスを見て、「ここがすごい」というのもあるんですが、メンバーのそれぞれを解説するというのもあります。『チェゴチャンネル』というダンスカバーをする3人組のダンサーさんのチャンネルもよく見ます。覚えるために見るのは全身を映した「プラクティス動画」で、その動画は本人が自分の練習しているところを撮って、同じ画角から一人一人の動きを確認できます。顔のアップや上半身だけだと足の動きがわからないからです。

Qこれからやってみたいことは？

Aダンスを究めたいです。私はわりと飽きっぽい性格なのですが、今までの中でいちばん続いているのが、ダンスです。ヒップホップのダンスは、自分が好きで習っているので、家でもずっと踊って楽しんでいます。

〜松本幸四郎夫人の〝まごころ〟便り〜

歌舞伎の未来を築く二人の日々

コロナ禍により、約半年にわたっての休演が続いた歌舞伎界。その間、自宅で過ごされ、公演が再開されるまでの幸四郎さんと染五郎さんを見つめてきた園子夫人がその心情を綴ってくださいました。

――写真・文／藤間園子

4月上旬のわが家にやって来た頃のニッキー。まだワクチンが終わっていないので、家の中庭で遊ぶのが気分転換。

押し寄せる脅威　2020年3月末

中止となった歌舞伎座三月大歌舞伎無料配信のため、1回きりの無観客公演を終えると、それまで疑うことなく積み上げてきた一切の存在の証が、すべて幻になってしまったかのようにうな垂れる主人の姿がありました。

どこかでまだ現実とは思えない禍乱の事態を、これから起こりうるすべての可能性を織り混ぜながら伝える報道に、染五郎は、「変わる時だから仕方がない……」と自分にいい聞かせるように呟いていたのを覚えています。

その脅威は、音もなく静かに押し寄せる潮汐のように、それまでの常識や環境、そして人の命やつながりまでをも儚い砂のごとく連れ去っていくようでした。

どこにたどり着くのか。何をすればいいのか。

見えない恐怖に侵食されていく生活をどうにかやり過ごすために、私たち家族も、日々揺れ動く情報に従うだけの頼りない時間を過ごしていました。

何もかも元には戻らない。

新しい時代に向けて新しい価値観を模索しながらなんとか希望を見つける毎日でしたが、皮肉にも、変わることを強いられた暮らしの中で、変わることのない価値を持った概念、物質、文化、思想はより一層輝きを増し、砂の上に残された宝石のように、引き潮の逆流の中でキラキラと回転しながらその尊さを示しているかのようでした。

思えば歌舞伎という芸能も、長い歴史の中で幾度となく存亡の機を迎え、その度に、それを守ろうとする人たちと、それを求める人たちの湧き上がるエネルギーによって救い出され、守られ、磨き抜かれてきたのではないでしょうか。

失意からの再生　2020年6月

一時は失意のどん底にいるかのように見えた主人は、オンラインでの歌舞伎配信、47人の舞踊家によるリモートでのパフォーマンス、歌舞伎俳優が所属する日本俳優協会のYouTubeチャンネル開設など、ピンチを新たな原動力に替えるべくさまざまなプロジェクトに参加し、以前のように回遊魚のような行動力を発揮していました。

突然襲いかかった暗晦の中で、何を思い、何に突き動かされ再び立ち上がったのか。人間社会が迎えた〝変わる時〟を、15歳で目の当たりにした染五郎は、この大きな時代のうねりをどう捉えたのか。

二人のこれからの歩みを見守りながら、この未曽有の試練が残した爪痕の意味を、時間をかけて確かめていきたいと思えるようになったのは、この頃です。

待望の夜明け　2020年8月1日

多くの人が祈る中、5か月振りに歌舞伎座の幕が開き、それぞれの人がそれぞれの想いを深く胸裏に焼きつけました。

守ろうとした人たちと、求めた人たちの願いが再び集結した日。例年より遅い梅雨明けの空が、歌舞伎座の夜明けを告げているようでした。

「お座り」、「伏せ」、「待て」は早くからちゃんと覚えました。おやつがいちばんの楽しみ。

来た直後は4.5㌔でしたが、8月に入るとすでに26㌔までに成長しました。ドライブが大好き。車でのお出かけで、一気に世界が広がりました。

公演情報／2020年12月は幸四郎さんは京都・南座「吉例顔見世興行」の第三部『廓文章』に藤屋伊左衛門役で出演。染五郎さんは東京・国立劇場「令和2年12月歌舞伎公演」の第二部「雪の石橋」に獅子の精役で出演する。

ヘア&メイク／KUBOKI〈スリーピース〉（幸四郎さん、園子さん）　AKANE（染五郎さん、美瑠さん）　着付け／伊藤和子

世界にふたつとない
ナチュラルブルーの魅惑

ティファニーブルーを思わせる色に輝く稀有なダイヤモンド。精巧なカットがもたらし得た、石全体に満ちるまぶしい光。未来に受け継がれてゆくべき価値ある美しさに、ただため息がこぼれます。リング（Pt×ファンシーグリーニッシュブルーダイヤモンド5.58ct×ダイヤモンド）5億1240万円（参考価格）／ティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク）

〝特別〟を身につける喜び［ティファニー］

心満たす〝夢〟のかたち

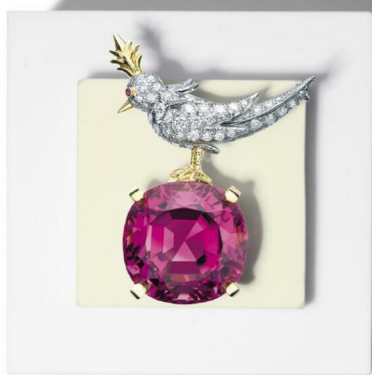
ニューヨークに生まれ、新しい美を創出し続ける優越のジュエラー、「ティファニー」。
そのジュエリーをまとう人を誰よりも輝かせる理由は、都会的に洗練されたモダニティにあります。
卓越したデザイン力と、優れたクラフトマンシップ、類い稀なるジェムストーンが一体となって
めくるめく色彩と輝きのユニバースへと人々を誘います。

撮影／大原敏政〈aosora〉　取材・文／本間恵子

稀少なダイヤモンドを求めて

世界中に独自のネットワークを張り巡らせたティファニーの元には、特別に美しいジェムストーンが集まってきます。産出量の少なさゆえに価値が高まりつつあるカラーダイヤモンドづかいもティファニーの得意とするところ。独自の宝石学研究所を持ち、世界5か国に自社ダイヤモンド工房があるからこそ、稀少な原石を選び抜き、色彩と輝きを最大限に引き出すカットを施すことができるのです。実際にリングを手に取れば、その透明感と美貌に心奪われることでしょう。

胸を熱くさせる、ファンシーカラーの甘やかな煌めき

時に無色よりも稀少とされるブルー、イエロー、ピンクのダイヤモンド。メレーダイヤモンドで囲んだ繊細なデザインがセンターストーンの存在感を際立たせます。リング上（Pt×ファンシーインテンスブルーダイヤモンド0.52ct×ダイヤモンド）4600万円 中（YG×イエローダイヤモンド3.58ct×ダイヤモンド）2090万円　下（Pt×ファンシーインテンスピンクダイヤモンド1.04ct×ダイヤモンド）1億2420万円（すべて参考価格）／すべてティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク）

天才デザイナーが手がけた、愛らしくも豪華な名作

ジェムストーンの上で羽を休めているのは、楽園に棲む鳥。20世紀を代表するアーティストの一人、ジャン・シュランバージェの傑作のひとつであるこのブローチは、今も昔も女性たちの憧れです。「バード オン ア ロック」ブローチ左上（YG×Pt×モルガナイト51.98ct×ダイヤモンド×ピンクサファイア）980万円　右上（YG×Pt×アクアマリン59.06ct×ダイヤモンド×ピンクサファイア）1730万円　左下（YG×Pt×ルベライト49.82ct×ダイヤモンド×ピンクサファイア）1610万円　右下（YG×Pt×ブルーキュプリアンエルバイトトルマリン48.23ct×ダイヤモンド×ピンクサファイア）1670万円（すべて参考価格）／すべてティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク）

いつまでも心に残る、サファイアの清艶な青

リード・クラッコフによる、花をモチーフにしたハイジュエリーコレクション。ピアスには、アメリカのモンタナ州で採れる稀少なサファイアも一部使われています。「ティファニー ジュエルボックス」より、ブレスレット（WG×ブルーサファイア計52.97ct×ダイヤモンド）3285万円 ピアス（Pt×YG×ブルーサファイア計15.45ct×ダイヤモンド）1435万円（ともに参考価格）／ともにティファニー（ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク）

ティファニーはこれまで何人もの才能豊かなデザイナーやアーティストと手を組み、斬新なジュエリーを生み出してきました。20世紀屈指のジュエリーデザイナー、ジャン・シュランバージェはその代表格。彼は自然の動植物を奇想天外なジュエリーに変え、上流社会の女性たちをたちまち虜にしてしまいました。現在のチーフ アーティスティック オフィサー、リード・クラッコフも、ティファニーならではのジェムストーンをハイジュエリーにちりばめ、その独創性が高く評価されています。

すべては品質へのこだわりと社会、環境への責任のもとに

「ティファニー　ダイヤモンドの旅」を公開

2019年に自社で使用するダイヤモンドの原産地情報を開示することを発表したティファニー。
2020年はその調達から加工、製作履歴などを明らかにすることで、さらなる宝石の透明性を約束する、新たなステージへと向かいます。
鉱山から世界中の国や人々の手を渡り、ティファニー ブルーボックスへと収められるまで――。
ティファニーの輝かしきダイヤモンドにまつわる〝クラフトマンシップ ジャーニー〟の軌跡をご紹介します。

Step 1

責任ある調達

ダイヤモンドにまつわる社会問題の一つが、原石の出自に関して。ダイヤモンドの約65〜75%を原石から調達するティファニーは、かねてからこの問題に取り組んできました。ティファニーのダイヤモンドが採掘されるのは、オーストラリア、ボツワナ、カナダ、ナミビア、ロシア、南アフリカなどの国々。紛争地域からの調達は禁止され、信頼のおけるサプライヤーから届いた原石のみがティファニー ダイヤモンドとなるのです。

Step 2

準備と計画

採掘された原石が次にたどるステップが、今後美しきダイヤモンドジュエリーになるまでの〝記録〟を残すこと。ティファニーのために調達されたすべての原石は、ダイヤモンドビジネスの世界的中枢であるベルギーのアントワープへと集められます。ここで、それぞれのダイヤモンドに関する原産地が記録として残され、サイズ、カラー、透明度、蛍光性に応じて選別されることとなります。

Step 3

カットと研磨

ティファニーは自社のダイヤモンド工房を世界中に構えています。現在は、ベルギー、モーリシャス、ボツワナ、ベトナム、カンボジアの5か所。ここでティファニーが定める高レベルかつ専門的なカットと研磨がダイヤモンドに施されます。工房で働く職人は1500人以上。現地で採用を行い、安全かつ衛生的な労働環境を確保するなど、途上国の経済発展にも貢献しています。

Step 4

格付けと品質管理

カットおよび研磨を施されたティファニー ダイヤモンドが次に送られるのは、各国にある鑑定所。アメリカ、カンボジア、そしてベトナムを拠点とするティファニー宝石学研究所のネットワークのもと、ダイヤモンドの鑑定が行われます。世界を巡った後、ダイヤモンドは最終的にニューヨークへと集められ、最後の格付けと品質検証が定められます。

Step 5

セッティング

ティファニーがダイヤモンドを最も輝かせるために追い求めてきたのは、卓越したセッティング技術。ティファニー　ダイヤモンドのセッティングはそのほとんどがニューヨークの自社工房にて行われます。一つ一つのダイヤモンドに合わせて爪のバランスなどを調整し、宝石の輝きを最大限に引き出すためのセッティングが施されます。職人の芸術的な感性と高精度のテクニックが発揮されるハイライトシーンでもあります。

Step 6

ティファニー
ブルー ボックスへ

長い旅を終えたダイヤモンドが収められるのが、象徴的な「ティファニー ブルーボックス」。手にするだけで心が躍るような美しいパッケージですが、ボックスやバッグに使用される紙は、FSC®（森林管理協議会）の認証を取得した材料やリサイクルなどの環境に配慮したもの。輝かしきダイヤモンドを包む伝統のボックスにまで、実はティファニーの理想が追求されているのです。

お問い合わせ／ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク
0120-488-712　www.tiffany.com

野に咲く花々の可憐さを
幸福の輝きに変えて

匂やかなルビーとダイヤモンドの花綱。ネックレスはデコルテに沿う仕立て。イヤリングは左右非対称に花が連なります。「フォリ デ プレ」ネックレス（WG×RG×ダイヤモンド×ルビー）3348万円 イヤリング（WG×RG×ダイヤモンド×ルビー）1224万円／ともにヴァン クリーフ&アーペル（ヴァン クリーフ&アーペル ル デスク）

［ヴァン クリーフ&アーペル］卓越した職人技が叶える

美しき〝ロマンス〟を纏う

情趣あふれるポエティックなデザイン。目を見張らせる職人たちの至芸。
屈指のグラン メゾン、「ヴァン クリーフ&アーペル」のハイジュエリーは、まさに小さな芸術品。
色褪せることなく咲く花々や優雅な妖精たちが、世代を超えて、深い感動を呼び起こします。

撮影／Fumito Shibasaki〈Donna〉　切り絵制作／大橋 忍　取材・文／本間恵子

生き生きとした自然をそのままに

ルビーの鮮烈な赤が映える
ミステリーセットの妙技

爪を使わず、しかも立体的にジェムストーンを留める、驚くべきミステリーセットの技。絵画を思わせるこの表現を可能にしているのはマン ドール（黄金の手）と呼ばれる熟練の職人たち。左上と中央「フォレ」リング（WG×RG×ダイヤモンド×ルビー）各2232万円　右下「ミニ コスモス」イヤリング（Pt×WG×RG×ダイヤモンド×ルビー）4560万円／すべてヴァン クリーフ&アーペル（ヴァン クリーフ&アーペル ル デスク）

愛と希望をもたらす
フェアリーの麗容

確かな造形力で描き出す、夢幻の世界

軽やかに舞う妖精たち。顔の部分は大粒のローズカットダイヤモンド。白い花のイヤリングは摘み取ったばかりのような瑞々しさです。左上「フェ　ジャンゴ」クリップ（WG×YG×ダイヤモンド×エメラルド×ピンクサファイア×ツァボライトガーネット×ミントガーネット）2916万円　右上「フェ　クロシェット」クリップ（WG×YG×ダイヤモンド×エメラルド×イエローサファイア×ツァボライトガーネット）2604万円　下「カリフォルニア　エバーラスティング」イヤリング（WG×Pt×ダイヤモンド×エメラルド）2220万円（すべて参考価格）／すべてヴァン　クリーフ&アーペル（ヴァン　クリーフ&アーペル　ル　デスク）

目が覚めるように美しい
ジェムストーンを、
デザインの見事さと職人技とで
さらに輝かしいものに仕上げる
ヴァン クリーフ&アーペル。
そのハイジュエリーは、
物語をつむぐような表現力で、
夢の世界を繰り広げます。
なかでも１９４０年代に誕生
したフェアリーのクリップは、
コレクターもいるほどの人気。
１９３３年に開発された
ミステリーセットのジュエリーは、
改良と進化を重ねながら
今も作り続けられ、
ひと目でこのメゾンのものと
わかるアイコニックな存在感で
人々を魅了しています。

息をのむほどに華やかな極上のブルーサファイア

濃く鮮やかなサファイアの青を引き立てるのは、レースの襟を思わせるダイヤモンドのセッティングとRGのライン。「デリケート ラフ」リング（WG×RG×ブルーサファイア7.29ct×バゲットカットブルーサファイア×ピンクダイヤモンド×ダイヤモンド）8880万円（参考価格）／ヴァン クリーフ&アーペル（ヴァン クリーフ&アーペル ル デスク）

［ブシュロン］
唯一無二の発想とクリエイティビティ

瞬間の輝きに永遠の命を授けて

ハイジュエリーの聖地、ヴァンドーム広場のメゾンの中でも指折りの老舗、「ブシュロン」。
歴史あるジュエラーでありながら、そのクリエーションは驚くほどモダンで革新的です。
最新作では、上質なジェムストーンとハイテクノロジーを融合させて
これまでになくアーティスティックな表現を
大胆かつ優雅に追求しています。

撮影／Fumito Shibasaki〈Donna〉　取材・文／本間恵子

空への窓

FENÊTRE SUR CIEL

布地のようにしなやかな51㌢の長さのネックレス。チタンのメッシュにマザーオブパールを施し、何層にも重ねたラッカーにエアブラシで吹きつけて着色することで、雲間の青空を表現しています。中央には吸い込まれそうな深い青のタンザナイトが。
「フネートル　シュール　シエル」ネックレス（WG×チタン×タンザナイト35ct×ダイヤモンド計32.45ct×マザーオブパール×ラッカー）7863万6364円（参考価格）／ブシュロン（ブシュロン クライアントサービス）

「今、この瞬間の出来事や、空の純粋さ、
そして光の煌めきを形にしたかったのです」

ブシュロン クリエイション ディレクター　クレール・ショワンヌ

流れる雲

EN PASSANT

空に広がる雲、そこから落ちる雨をグラフィカルにデザイン。マットな質感のロッククリスタル（水晶）が、白いヴェールのような巻層雲を思わせます。ダイヤモンドをちりばめた2つの雲のモチーフ部分は、取り外してブローチとして使用することも可能です。「アン パサン」ネックレス（WG×ダイヤモンド計7.84ct×ロッククリスタル計1061石）1936万3636円（参考価格）／ブシュロン（ブシュロン クライアントサービス）

ブシュロンの最新ハイジュエリー
「コンテンプレーション──黙想」は、
刻々と表情を変える空、雲、光、
風の動きといった、定まった形
を持たない自然や感覚的なものを
ドラマティックに描き出した
パリで話題のコレクション。
「ジュエリーにおいての
アート表現とは、時間を止め、
本来は決して永遠ではない瞬間を

風がそよぐ前に

AVANT LE FRISSON

身体の動きにつれて繊細に揺れるタンポポの綿毛は、極細のチタンとダイヤモンドで作られています。トレンブランと呼ばれるアンティークの技法をモダンに進化させた手腕が見事。イヤリングは片方が風に吹かれる綿毛、もう片方は葉のモチーフになっています。「アヴァン ル フリソン」ブレスレット（WG×チタン×ダイヤモンド計12.06ct）1818万1818円　イヤリング（WG×チタン×ダイヤモンド計9.21ct）1572万7273円（ともに参考価格）／ともにブシュロン（ブシュロン クライアントサービス）

永遠のものにすることにあるのです」と語る、クレール・ショワンヌ。
彼女はときにチタンを用い
軽量で強靭な素材の特徴を生かし、
ボリュームのあるジュエリーを
軽やかで繊細に見せることに
成功しています。
それぞれのピースにつけられた
「空への窓」「流れる雲」
「風がそよぐ前に」「羽根の愛撫」
といった詩的なタイトルも魅力。
研ぎ澄まされた造形感覚による
新たな美の価値に要注目です。

日差しを浴びて軽やかに舞う羽毛。白いマザーオブパールにはその表情がデリケートに刻まれ、立体感を出すためわずかにカーブした形になっています。ダイヤモンドの煌めきが洗練と存在感を与えて。「カルス ドゥ プリュム」ブレスレット（WG×ダイヤモンド計2.09ct×マザーオブパール）1454万5455円　ツーフィンガーリング（WG×ダイヤモンド計0.27ct×マザーオブパール）604万5455円　イヤリング（WG×ダイヤモンド計0.55ct×マザーオブパール）1090万9091円（すべて参考価格）／すべてブシュロン（ブシュロン クライアントサービス）

羽根の愛撫

CARESSE DE PLUME

［ウブロ］賀来千香子さんが訪ねる

銀座で出合うラグジュアリー・ウォッチ

華奢な手首をアクティブに
印象づけながら、
ひと味もふた味も違うラグジュアリーな
存在感を放つ「ウブロ」のタイムピース。
真に価値ある時計を熟知した
大人の女性が、今こそ
手にしたいと注目するコレクションを、
女優の賀来千香子さんが
銀座の旗艦店で
心ゆくまで堪能しました。

ダイヤモンドを配したラウンドに、6角形のパーツを重ねた立体的なベゼルや、時・分・秒を示すディスクが奏でる幾何学的なダイヤル……。時を告げる機能美を、あたかもモダンアートのように芸術的表現へと昇華させた新作ウォッチ。時計「ビッグ・バン ワンクリック サンブルー スチール グレー ダイヤモンド」（SS×ダイヤモンド、ケース径39ミリ、カーフ×ラバーストラップ、自動巻き、世界限定200本）178万円／ウブロ（LVMH ウォッチ・ジュエリージャパン ウブロ）

撮影／森山雅智（人物）　栗本 光（静物）
スタイリング／おおさわ千春（人物）　阿部美恵（静物）
ヘア&メイク／黒田啓蔵〈Iris〉　取材・文／樺澤貴子

Profile

賀来千香子さん

かく・ちかこ◎1982年、テレビドラマ『白き牡丹に』で女優デビュー。以後、テレビドラマ、舞台、CM等で幅広く活躍。情報番組『あしたも晴れ！ 人生レシピ』(Eテレ、金曜20時〜)では司会も務める。12月13日から主演の舞台『しあわせの雨傘』が北海道をはじめ全国にて巡演予定。最近はインスタグラムも投稿中。www.instagram.com/chikako_kaku_official

「銀座でもひと際目を引くスタイリッシュな空間ですね」

銀座に誕生した「ウブロブティック銀座」を訪れた賀来さん。「クラシック・フュージョン」の白を着用し、「ダイヤルからストラップまで、パール感のある白がノーブルですね」。手もとの凜とした輝きが、グレーとオフホワイトの透明感に満ちた装いに、ひとつ上のエレガンスを約束します。時計「クラシック・フュージョン パールホワイト ダイヤモンド」(チタニウム×ダイヤモンド×MOP、ケース径33ミリ、アリゲーター×ラバーストラップ、クォーツ、日本限定) 99万円／ウブロ(LVMH ウォッチ・ジュエリージャパン ウブロ) コート(ニットベスト付き) 25万4000円 ボウタイ付きカーディガン13万1000円 バッグ12万5000円／すべてファビアナフィリッピ(アオイ) イヤリング88万円 リング各18万円／すべてサバース(サバース 銀座) パンツ／スタイリスト私物

充実のレディスコレクションに魅了されて

「アート・オブ・フュージョン（異なる素材やアイデアの融合）」をコンセプトにマニファクチュールの世界を展開するウブロ。「ウブロブティック銀座」には自然光が降り注ぎ、開放的かつ研ぎ澄まされたモダンな空間が広がります。1階のショーケースには、メンズの時計のみならず、注目のレディスウォッチがずらりと並んで。賀来さんにとって、ウブロはかねてより心惹かれる存在だったそう。さまざまな顔ぶれの時計を前に、思わず瞳に真剣な光が宿ります。「こんなにたくさんの種類が一度に見られるなんて。ラバーのストラップなど、リュクスなのに気負いすぎず、適度な抜け感のある表情が今の気分にフィットしますね」。まずは、賀来さんの手もとを飾る、創業当時からのデザインを継承した「クラシック・フュージョン」をお届けします。

CLASSIC FUSION

「クラシック・フュージョン」はブランドの代名詞のひとつ。力強さを湛えながらも、丸みを帯びた薄型ケースや端正なバーインデックスにエレガントなムードが漂います。右・気高く艶めく白のオーラをその手に。「クラシック・フュージョン パールホワイト ダイヤモンド」（チタニウム×ダイヤモンド×MOP、ケース径33㍉、アリゲーター×ラバーストラップ、クォーツ、日本限定）99万円　中・ダイヤルやストラップ、ケースのサイドに配したネイビーが聡明な印象。「クラシック・フュージョン チタニウム ディープブルー ダイヤモンド」（チタニウム×ダイヤモンド、ケース径33㍉、アリゲーター×ラバーストラップ、クォーツ、日本限定）96万円　左・サンレイ仕上げによるシャープなダイヤルやダークグレーのストラップが装いをモードにブラッシュアップ。「クラシック・フュージョン チタニウム レーシンググレー ダイヤモンド」（チタニウム×ダイヤモンド、ケース径33㍉、アリゲーター×ラバーストラップ、クォーツ）96万円／すべてウブロ（LVMH ウォッチ・ジュエリージャパン ウブロ）

数ある時計の中で賀来さんの視線を真っ先に吸い寄せたのは、ゴールドとブルーの組み合わせが印象的な「ビッグ・バン ゴールド ブルー ダイヤモンド」。ケースとストラップのサイドの色を揃え、どこから見ても美しい仕上げにも心を動かされたようです。賀来さん着用時計は右ページ右と同じ。

「存在感のある大きさなのに驚くほどの軽さですね」

ラグジュアリーなサロンで贅沢なひとときを

BIG BANG

ブティックの2階にはブティックVIPのためのラグジュアリーなサロンが広がります。こちらはソファやバーカウンターを配し、お客さま同士の社交の場ともなるような贅沢な空間です。お気に入りの一本と出合って、ゆったりと試着を楽しむ賀来さん。優雅なひとときを過ごしながら、自らの時計に対する価値観を語ってくださいました。「新しい時計を持つということは、憧れの実現であり、またひとつ人生を豊かに重ねられた成長の証だと思います。自分のスタイルにフィットするパートナーには、購入時の高揚感が記憶に刻まれ、身につけるたびに心ときめきますね」。賀来さんが心を奪われた人気の「ビッグ・バン」コレクションを、ここにご紹介します。

船の舷窓から着想したケースが特徴的な「ビッグ・バン」は、その名のとおり迫力の佇まい。大きめのケースが手首を華奢に見せ、若々しくアクティブな装いの主役になります。ダイヤモンドが煌めくベゼルにはブランドの頭文字をかたどったビスがあしらわれ、計算し尽くされたディテールが独創的な美を放ちます。ご主人のエスコートで、夫婦お揃いの時計を楽しむのも素敵です。右・純白のラバーストラップと2重に縁取られたダイヤモンドの輝きが、冬のスタイルに映えて。「ビッグ・バン オールホワイト ダイヤモンド マザーオブパール」(SS×ダイヤモンド×MOP、ケース径38㍉、ラバーストラップ、クォーツ、日本限定)115万円　左・シルバーで統一された中に、奥行きのある光が洗練された手もとを約束。「ビッグ・バン モノクローム スチール ダイヤモンド」(SS×ダイヤモンド、ケース径38㍉、アリゲーター×ラバーストラップ、クォーツ、日本限定)126万円／ともにウブロ(LVMH ウォッチ・ジュエリージャパン ウブロ)

「スポーティなのに、エレガント。大人の女性にふさわしいですね」

角度によって魅惑的に輝くサンレイ仕上げのダイヤルから、ベゼルやラグ、ストラップに至るまで、シャイニーな光沢感をまとったタイムピース。「女性らしいボウをあしらったフェミニンなニットに、モード感漂うビッグフェイスの時計が、旬の風を感じさせますね」と賀来さん。絶妙なバランスが、お洒落の経験値を高めてきた大人の女性の聡明さを物語ります。時計は右ページ左と同じ。

世界最大規模のブティックが銀座に誕生

創業から40周年を迎えた2020年、装いを新たに銀座・中央通りに誕生した「ウブロブティック銀座」。世界最大規模を誇る店内には、ウブロの哲学「アート・オブ・フュージョン（異なる素材やアイデアの融合）」が貫かれています。

足を踏み入れた賀来千香子さんは、「大人の遊び心を満たす空間に驚きました」と語ります。「時計が飛び出したり隠れたりするディスプレイや、ウブロの時計を表現した多彩色なポップアートなど、インパクトと洗練が共存していて心躍りますね」。

モードな雰囲気に包まれた1階に対して、2階はシックなグレージュで統一されたVIPサロンが広がります。吹き抜けのエントランスを飾る、豪奢なシャンデリアを眺めながら、自らの時計とゆったりと向き合える場に設えられています。時計業界に様々なエポックメイキングを巻き起こし、数々の王室で愛されていることから「王族の時計」と称されるウブロ。唯一無二のブランドの真髄と、ラグジュアリーなブティックで出合ってください。

右上・高さ約56㍍のダイナミックなファサードは、ミラーをちりばめたガラスパネルによって日中は自然光が美しく反射し、夕刻からは店内の照明がリュクスな光を放ちます。上・レディスウォッチが煌めく1階のケースには、人気のコレクションが常時約20種類ほど並びます。右下・国内5か所の旗艦店のVIPが利用できる、2階の特別なサロン。シャンパンをいただきながら時計を選ぶことができます。

ウブロブティック銀座
東京都中央区銀座3-5-9
☎03(3538)5055
㊖11時～20時　不定休
www.hublot.com

お問い合わせ／LVMH ウォッチ・ジュエリージャパン ウブロ　☎03(5635)7055

さりげない華やかさが
大人の日常をランクアップ

カジュアルなニットの手もとを飾る、端正な顔立ちのレクタンギュラー型ケース。グレー・ソレイユの文字盤と、それを彩る両サイドに並んだダイヤモンドが、シックななかに華やかさを醸し出して。シンプルなスタイルに品よく大人のラグジュアリーを演出します。時計「Twenty~4」Ref. 4910/1200A（SS×ダイヤモンド、ケース縦30×横25.1ミリ、クォーツ）154万円 リング（WG×ダイヤモンド）94万円／ともにパテック フィリップ（パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター） ニット4万7000円／アミ アレクサンドル マテュッシ（アミ オモテサンドウ） パンツ7万3000円／ニール バレット（ニール バレット ギンザシックス）

どんなシーンでも私を輝かせる、

美しきパートナー

［パテック フィリップ］名作「Twenty~4®」に新作登場

現代の女性にふさわしいタイムピースとして1999年に誕生し、
広く愛されてきた名作「Twenty~4®」コレクション。
今季、さらなる進化を遂げ、より魅力を増した新作が誕生しました。

撮影／長山一樹〈S-14〉 スタイリング／伊藤美佐希 ヘア／JUN GOTO〈太田事務所〉
メイク／Tomohiro Muramatsu〈関川事務所〉 モデル／KASUMI 構成・文／土橋育子

聡明さを表現する洗練のブルーを手もとに携えて

知的な女性らしさを映し出す、ブルー・ソレイユのラウンド形フェイス。ステンレススティールのベゼルには精緻に施された160個のダイヤモンドが煌めき、凜とした佇まいを演出します。清々しい軽やかな表情に、モダンな美意識を感じさせて。
時計「Twenty~4」Ref.7300/1200A(SS×ダイヤモンド、ケース径36ミリ、自動巻き)291万円　イヤリング(WG×ダイヤモンド)120万円／ともにパテック フィリップ(パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター)　ニット3万1000円／スローン　眼鏡3万6300円／オリバーピープルズ(ルックスオティカジャパン)

控えめな輝きと優しい色合いが極上のエレガンスを表現

ローズゴールド×ダイヤモンドが艶めくベゼルに、高度な技術による縦横方向のサテン仕上げのシルバー文字盤が品よく映えるタイムピース。シャンパンゴールドのブラウスと相まって、極上のエレガンスを醸し出しています。デイリーからドレスアップシーンまで幅広いオケージョンで活躍する、品よく華やかな一本です。時計「Twenty~4」Ref.7300/1201（RG×ダイヤモンド、ケース径36ミリ、自動巻き）630万円　イヤリング（RG×ダイヤモンド）120万円／ともにパテック フィリップ（パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター）　ブラウス11万円／ミカコ ナカムラ（ミカコ ナカムラ 南青山サロン）

女性らしさとかっこよさを併せ持つ新しい時代の女性像

角形ながら柔らかさを帯びた独創性溢れるケースが、手首に優しくフィットする女性らしいフォルム。シャープなようでいて、実は一つ一つのディテールがエレガントなのが特徴です。深みのあるブルー・ソレイユの文字盤が、自分らしく豊かな人生を送る女性像を表現しています。時計「Twenty~4」Ref.4910/1200A（SS×ダイヤモンド、ケース縦30×横25.1ミリ、クォーツ）154万円　リング（WG×ダイヤモンド）94万円／ともにパテック フィリップ（パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター）　ブラウス12万円／ミカコ ナカムラ（ミカコ ナカムラ 南青山サロン）

“自分らしさ”で選びたい魅力溢れるコレクション

右・2018年に登場した、ラウンド型ケースに自動巻きムーブメントの本格機械式時計で話題をさらったモデル。グレー・ソレイユ文字盤に2列にセッティングしたレース・スタイルのダイヤモンドベゼルが華やかなデザイン。「Twenty~4」Ref.7300/1200A（SS×ダイヤモンド、ケース径36ミリ、自動巻き）291万円　中・ブラウン・ソレイユの文字盤を引き立てる、RGのブレスレットもラグジュアリーな一本。「Twenty~4」Ref.7300/1200（RG×ダイヤモンド、ケース径36ミリ、自動巻き）507万円　左・モダン・クラシックの象徴として登場した新作モデル。SSケースで軽やかに。ブレスレットのしなやかさは不変。「Twenty~4」Ref.4910/1200A（SS×ダイヤモンド、ケース縦30×横25.1ミリ、クォーツ）154万円／すべてパテック フィリップ（パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター）

新生「Twenty~4®」洗練された美しさの秘密

2018年～

文字盤、ケース、ブレスレットすべてにパヴェ・セッティングのダイヤモンド3238個（計約17.21ct）を配したゴージャスなハイジュエリーバージョン。「Twenty~4」Ref.7300/1450（RG×ダイヤモンド、ケース径36㍉、自動巻き）4687万1000円

初代モデルと同じ、ミディアムサイズ（25.1×30㍉）のマンシェットタイプの最新モデル。インデックスはダイヤモンドからゴールドのトラペーズへ、ローマ数字はゴールド植字アラビア数字へと新たな顔に。

1999年

2020年

1839年の創業以来、婦人用のタイムピースに力を入れてきたハイエンドブランド「パテック フィリップ」が、現代女性に向けてコンテンポラリーなスタイルを追求し、1999年に発表した「Twenty~4®」コレクション。その名のとおり、昼夜を問わず着けられる時計として一躍注目の存在に。2018年には、同シリーズにラウンド型で自動巻きの本格時計を誕生させるなど、常に女性の日常に寄り添い、画期的なモデルを生み出してきました。

そして2020年、初代モデルを彷彿させるレクタンギュラー型の新作モデルを発表しました。ケースやブレスレットは、モダンなステンレススティール製。文字盤は洗練されたブルーとグレー・ソレイユの2種。しなやかなケースには36個の最高品質のトップウェッセルトンのダイヤモンドが輝きます。ムーブメントはクォーツで、初代モデルを踏襲。軽やかで機能的、常に美しい「Twenty~4®」――現代女性の魅力を体現し続けるコレクションなのです。

ここに注目! さらに進化した最新モデル「Twenty~4」

数字は夜光塗料付きホワイトゴールド植字アラビア数字で、視認性アップ

1粒1粒が煌めく、36個（計約0.42カラット）のダイヤモンドが並ぶケース

ブランドの象徴、カラトラバ十字が刻印された"格"を感じさせるリューズ

肌になじむ丸みを帯びたステンレススティールのブレスレット

お問い合わせ／パテック フィリップ ジャパン・インフォメーションセンター ☎03（3255）8109

［ＩＷＣ］本物は時を越えて

心をつなぐ時計

日本にパティシエという存在を知らしめた先駆者、鎧塚俊彦さんの腕に、優しく、それでいて毅然と寄り添っているのは「ＩＷＣ」の腕時計。〝職人気質〟のよき理解者、妻である女優・川島なお美さん亡き後にそっと届けられたサプライズの時計には、美しき物語がありました。

撮影／Fumito Shibasaki〈DONNA〉　取材・文／大杉美氣
撮影協力／トシ・ヨロイヅカ東京

「女房、川島なお美が旅立った後に届いた時計です。想いは、今も僕の腕に」

シャフハウゼンで培われた職人魂を思い起こさせる時計

日本のパティシエの第一人者である鎧塚俊彦さんが、最初の海外修業の地に選んだのは、ＩＷＣの本社があるスイスの小さな町、シャフハウゼンでした。パティシエとしての技を磨き続ける日々の中で、師匠であり、地元の名士でもあったエルマティンガー氏の腕、そして同世代の修業仲間の腕にも、あるアイテムが渋く輝いていることに気づきます。無骨なまでにシンプルで、時間が見やすく、それでいてとても美しいＩＷＣの腕時計。通勤の道にあるＩＷＣのウィンドウで、それがとても高価なものだと知りますが、同世代の友達はお祖父さんから譲り受けるなどして20代から、ごく当たり前に愛用していると聞き、さらに感動。誇りをもって精緻に作られたものが時を超えて何代にも受け継がれていく――、職人技の真髄のようなものを、町全体から体得したのだといいます。「それこそ毎日ウインドウを眺め、いつかは僕も、と思い続けていましたね。7年越しくらいになるでしょうか、スイスからベルギーやパリと地を変えて、いよいよ日本へ帰国するという時に、シャフハウゼンのあの店へ赴き購入した『ポートフィノ』が僕にとって最初のＩＷＣです。シンプルに時を刻む、その当たり前の本質を保ち続ける〝時計のような職人〟であり続けたいと心に誓っての購入でした」。

鎧塚俊彦さん
（よろいづかとしひこ）
「トシ・ヨロイヅカ」のオーナーシェフ。おいしく安全な食材を自ら作りたいという発想で小田原や南米のエクアドルに「Toshi Yoroizuka Farm」の運営も実現させている。2階にサロンも完備した「トシ・ヨロイヅカ東京」も好評。http://www.grand-patissier.info/ToshiYoroizuka/shop

本質を見極める審美眼で人生を豊かに愉しんで

時計には、正確な時を刻み続ける精緻な職人技、つまり〝本質主義〟に重きを置く価値観を、鎧塚さんと川島なお美さんはご夫婦で共有されていました。IWCの「ポートフィノ」や「ポルトギーゼ」の端正な美しさは、永く使える魅力に溢れています。右（女性用）・インデックスには12個のダイヤモンドもあしらわれて。時計「ポートフィノ・オートマティック 34」（RG×ダイヤモンド、ケース径34㍉、アリゲーターストラップ、自動巻き）142万4500円　左（男性用）・ムーンフェイズ表示など３つのサブダイヤルを搭載しながらもとてもスマート。時計「ポルトギーゼ・パーペチュアル・カレンダー 42」（SS、ケース径42㍉、アリゲーターストラップ、自動巻き）257万4000円／ともにIWC　空気を含んだサクッとしたパイ生地を重ねた「ミルフィーユ・オ・フレーズ」は、トシ・ヨロイヅカ創業時からの人気メニュー。おいしくいただく秘訣は、最初に思い切りよくナイフを入れること。鎧塚さん曰く、なお美さんは「大胆にナイフを入れて、実に気持ちよく食べていた」とのこと。

マニファクチュールのスピリットに共鳴して

IWCで最も人気のコレクションに2020年、40㍉サイズが登場したことで話題を集めているのが「ポルトギーゼ・オートマティック 40」。約90年前の初代モデルのクラシカルなデザインを踏襲しつつ、現代的に洗練された表情で腕を彩ります。また、「永久保証」により、子や孫の代まで安心して引き継ぐことが叶う、名ブランドならではの強みも魅力です。

右・美しい紺碧の文字盤に魅了されて。時計「ポルトギーゼ・オートマティック 40」（SS、ケース径40㍉、アリゲーターストラップ、自動巻き）79万7500円　左・幅広いコーディネートに対応。時計「ポルトギーゼ・オートマティック 40」（RG、ケース径40㍉、アリゲーターストラップ、自動巻き）189万2000円／ともにIWC　トシ・ヨロイヅカのショコラはいずれも、南米エクアドルに作った専用農園で収穫したカカオ豆を用いたオーガニックショコラ。農園のリノベーションから手がけ、カカオの苗木の植樹もご夫婦で行ったのだそう。素材を育て、収穫し、オリジナルなメニューへと昇華して製菓――、それはまるで〝マニファクチュール（一貫製造）〞な時計作りとも相通ずるようなスピリットが。「ビスキュイ・クーラント・ショコラ・バナンヌ」は、11月中旬からサーブされる季節限定の魅惑的なひと皿です。

ジンクスを破ってでも時計を贈った気持ちとは……

「祖父や父が京都の家具職人だったこともあり、小さい頃から僕の中には職人へのリスペクトが強くあったと思います。女房の川島なお美も、職人気質が大好きな人だったので、僕が大切にしているIWCの魅力もよくわかってくれていました。修業時代を過ごしたシャフハウゼンの町にも2人で旅行へ出かけましたし、その後いくつかIWCを買い足していくときにも、明るく背中を押してくれました」。鎧塚さんにとって、IWCの時計は職人としての初心や志のシンボルであり、さらなる高みへと奮起させる起爆剤のようなものだと、なお美さんも理解なさっていたのでしょう。「面白いのは、最初のIWCの時計のことを、それはあなたにとっての〝本妻さん〟のようなものね、その時計はずーっと大切にしないとダメよといって、時計に呼び名をつけていたことです」。ウイットに富むなお美さんらしいエピソードです。

「女房はIWCの魅力を誰よりもわかってくれている半面、あなたには時計を絶対プレゼントしない、ともいっていました。それまでの恋愛で時計を贈ると終わりになるみたいな、個人的なジンクスがあるからと」。もしかしたら、男性の趣味の世界には立ち入らないという、なお美さんならではの線引きがあってのことだったのかもしれません。鎧塚さんは人生の節目ごとに、水深2000メートルまで対応するダイバーズウォッチ「アクアタイマー オートマティック2000」、またあるときは磁気に強く、視認性の高い「パイロット・ウォッチ」など、男の浪漫に浸れる腕時計を少しずつ増やしていきました。「水深2000メートルの機能を説明していたら、それであなたはどのくらい水に潜れるの？と問われて、え、2〜3メートルだけど、と。そうしたら、じゃあ、もしものときは、その時計だけが私の手もとに残るというの!? と驚かれましたが(笑)。必要ないかもしれない機能に夢を馳せるのも〝男の浪漫〟なんです」。

なお美さんは、即行動&工夫に溢れていた人でもあったそう。「僕が仕事で忙しいことを理解していて、パーティに連れ出す用のマオカラーのジャケットを10着ほど用意してくれていました。コックコートの上からでも羽織れて、パーティ後もすぐに仕事に戻れるように。おかげで人づきあいも広がりました」。

今の手持ちの中でパーティへ赴く際に着ける時計は、ある一つのモデルです。「すごく驚いたのですが、女房が亡くなった数週間後の僕の誕生日にIWCの時計が届けられたのです。2人の名前の刻印もされ、紛れもなく彼女が準備してくれたもの。いったいどうして時計を？と不思議で、ずっと考えましたよね……」

なお美さんのセレクトは上品なゴールドのインデックスが印象的に輝く、晴れの席に合うものでした。最愛の人がこの先ずっと輝く時間や人脈に包まれるように、となお美さんらしい〝女の浪漫〟を込めた贈り物だったのかもしれません。

贈られた時計には2人の名前の刻印が

左・奥さまから贈られた「ポルトギーゼ・オートマティック」。留め具の内側には「To Toshi from Naomi」のエングレービングも。中・初めて購入した「ポートフィノ オートマティック」。右・「パイロット・ウォッチ」の稀少なサンテグジュペリ・モデル。

お問い合わせ／IWC ☎0120-05-1868

［カルティエ］ホリデーギフト

喜びを運ぶ魔法のボックス

贈る人も贈られる人も、
心躍り、胸が高鳴るホリデーギフト。
特別な日を華やかに彩る、夢いっぱいの
アイテムが「カルティエ」から届きました。
愛する人の幸せや喜びを願う心を
レッドボックスに託して……。

カーフスキン素材のバーガンディ色がシックな「マスト ドゥ カルティエ」。小ぶりで使いやすいサイズ。〝カーナシエール ナノバッグ〞（縦15×横19×マチ5.2㌢）12万1000円　マルチ カードホルダー3万4400円　自然のハイジュエリーがコンセプトの新作香水。「レ ゼピュール ドゥ パルファン」（右）ピュール ミュゲ（左）ピュール マニョリア（75㎖）各2万8650円　パンテールが佇むスノードーム「ディアボロ ドゥ カルティエ」12万7000円（順次入荷予定）　ペン立て「パンテール ドゥ カルティエ」6万9000円（順次入荷予定）／すべてカルティエ（カルティエ カスタマー サービスセンター）

毎日を豊かにする極上のアイテム

撮影／Shinmei〈SEPT〉
スタイリング／内島あづみ　構成・文／土橋育子

自分へ、愛する人へ、
とびきりの輝きを

上から右回りに・「パンテール ドゥ カルティエ」コレクションより。永遠の名作ウォッチ（YG×ダイヤモンド）259万2000円　パンテールの表情も愛らしい、しなやかなボールチェーンブレスレット（YG×オニキス×ツァボライトガーネット×ダイヤモンド×ブラックラッカー）253万2000円　野性味溢れるエレガンス。ブレスレット（YG×ツァボライトガーネット×オニキス×ブラックラッカー）217万2000円　リング（YG×ツァボライトガーネット×オニキス×ブラックラッカー）67万5000円　ネックレス「クラッシュ ドゥ カルティエ」（PG×ダイヤモンド）66万円　リング「トリニティ」（WG×YG×PG×ダイヤモンド）132万円／すべてカルティエ（カルティエ カスタマー サービスセンター）

お問い合わせ／カルティエ カスタマー サービスセンター
0120-301-757

ロイヤル オーク、輝く女性とともに

［オーデマ ピゲ］受け継がれる1世紀半の物語

創業当初より、オーダーメイドのレディスウォッチを作り続けてきた「オーデマ ピゲ」。世界中の女性の人生に寄り添ってきたマニュファクチュールの最高峰が手がける時計には、内なる美を映し出す力が宿ります。あなたらしさを演出する特別な一本を見つけてください。

撮影／栗本 光　スタイリング／阿部美恵

右・1883年から始まったオーダーメイドのレディスウォッチは、手書きの帳簿と写真がすべて保存されています。上・創業以来製作した全時計のメンテナンスを行っており、箱の中には過去に作られた時計の部品が残され、これをもとに修復に必要なパーツを一から製作します。撮影(右)／小野祐次

1875年、ジュール＝ルイ・オーデマとエドワール＝オーギュスト・ピゲによって誕生した「オーデマ ピゲ」。揺るぎない家族経営のもと脈々と継承されてきた伝統と美意識を守りつつ、革新的な時計を生み出しています。

ブランドを代表する、世界初のラグジュアリースポーツウォッチ「ロイヤル オーク」が発表されたのは1972年のこと。ステンレススティールを用いたケースや世界で最も薄い自動巻きムーブメントの搭載など、これまでの既成概念を覆し、時計史に燦然と名を残しました。一流の機能はさることながら、その魅力は非の打ち所のない美しさにも。再生と復活を象徴する形とされる、八角形のフェイスは不変の美を湛えます。ビスはベゼルと平行するように揃えられ、〝グランド・タペストリー〟と名づけられた格子柄のギヨシェ模様は精緻に文字盤を飾ります。本格機械式時計でありながら、洗練されたデザイン、女性の手もとに映えるスリムかつ存在感のあるサイズは、この上なく優麗。世代を超えて受け継いでいける名品です。

右・スイス、ジュネーブから車で約1時間。雪山を望むジュウ渓谷のル・ブラッシュ村に位置するアトリエでは、今も昔も、職人の手作業で一つ一つのムーブメントが組み立てられています。中・ケースにダイヤモンドをセッティングして。ダイヤモンドは、クオリティを明記できる最高品質のもののみを使用。左・「ロイヤル オーク」の特徴である格子のギヨシェには、顕微鏡で見ると細かい菱形が刻まれています。撮影(中、左)／小野祐次

完璧なる八角形の美に宿る極上のエレガンス

2020年に登場した34ミリサイズのオートマティックモデル。ブランドが長年培ってきた高い技術力を、日本人女性の腕にもフィットするサイズに組み込んだ逸品です。時計「ロイヤル オーク オートマティック」左・こっくりとしたネイビーの文字盤が、知的さを醸します。（SS×ダイヤモンド、ケース径34ミリ、自動巻き）240万円　中・40粒のダイヤモンドが優しいピンクゴールドに華やぎを添えて。（PG×ダイヤモンド、ケース径34ミリ、自動巻き）465万円　右・汎用性の高い、洗練されたシンプルなデザイン。（SS×PG、ケース径34ミリ、自動巻き）225万円／すべてオーデマ ピゲ（オーデマ ピゲ ジャパン）

お問い合わせ／オーデマ ピゲ ジャパン
☎03（6830）0000　https://www.audemarspiguet.com

笑顔が咲き誇るアイウェア

「ラインアート シャルマン」で叶える喜びのかけ心地

新たな年の幕開けに、日常をクラスアップするアイウェアをお洒落のパートナーに迎えてはいかがでしょう。華奢な細工がロマンティックな横顔を演出する「ラインアート シャルマン」の新作をかけるだけで、新春のお出かけが心華やぎ、笑顔で満たされます。

撮影／鍋島徳恭　スタイリング／おおさわ千春（人物）
阿部美恵（静物）　ヘア&メイク／川原文洋〈UM〉
モデル／春香　構成・取材・文／樺澤貴子

一度かけたら虜になるほどエアリーなフィット感と、女性らしい優美なデザインを併せ持つ「ラインアート シャルマン」。お洒落心も改まる新春に、洋装にも和装にも似合う「ヴィヴァーチェ コレクション」のニューフェイスをご紹介します。

まず目を引くのは、テンプルに精巧なレーザー加工で施された繊細な花模様です。わずか5ミリ幅のβチタンのプレートに、切子細工のような小花を端正なカットワークで表現した趣は、まるで工芸品のよう。フレームのデザインは全3種類。自然な卵形が優しい印象のフルリム、上部だけのスクエアフレームがシックで知的な目もとを作るナイロール、レンズのカッティングが目もとに煌めきをもたらすツーポイントで、それぞれに3色ずつのカラーバリエーションを揃えました。快適なかけ心地とともに、洗練された華やぎを約束します。

「ラインアート シャルマン」の10周年を記念して2019年に誕生した「ヴィヴァーチェ コレクション」アニバーサリーモデルの新作。愛らしいデザイン性もさることながら、βチタンと、しなやかなバネ性をもつエクセレンスチタンを組み合わせた機能美を体験してください。上・肌なじみがよく、万能に活躍するペールピンク。眼鏡「XL1663 RG」5万6000円　下・視線に艶めきが宿るワインレッド。同「XL1661 RE」5万4000円（ともに意匠登録済み）／ともにラインアート シャルマン（シャルマン カスタマーサービス）

繊細なカットワークで魅せる
可憐に連なる小花のレース

初春の空を思わせる、透明感のあるペールブルーの装い。テンプルの透かし彫りの美しさとレーシーなネックレスの細工が響き合い、静謐なオーラを放ちます。眼鏡「ヴィヴァーチェ コレクション XL1662 BE」5万4000円(意匠登録済み)／ラインアート シャルマン(シャルマン カスタマーサービス) ワンピース20万円／ミカコ ナカムラ(ミカコ ナカムラ 南青山サロン) ピアス40万円 リング95万円／ともにケイテン ネックレス12万3000円／キノシタパール

お問い合わせ／
シャルマン カスタマーサービス
0120-480-828
http://www.lineart-charmant.com

1月

「ボッテガ・ヴェネタ」の新アイコンから スペシャルスキンの新色が登場

形、色、素材が調和した 存在感のある〝主役バッグ〟

北イタリア、ヴィチェンツァで誕生した「ボッテガ・ヴェネタ」が手がける極上のレザーアイテムは、1966年の創業以来、世界中で愛されています。

2019年に発表され、一躍ブランドの人気コレクションとなったバッグ「ザ・アルコ」は、ミラノの凱旋門〝アルコ・デッラ・パーチェ〟に着想を得たもの。ドーム型のフォルムや長いチューブ状のハンドルが描く曲線と、ブランドの代名詞である〝イントレチャート〟による直線的なデザインが響き合い、構築的な美を放ちます。従来より編み込む革の幅を思い切り太くしモダンな印象に進化。今季は、傷の全くないトップクオリティのアリゲーターを使用したハンディサイズの新作が登場。ブランドが誇る技術によって極薄くなめされた革は、アリゲーターと思えぬ柔らかさです。圧倒的な風格と美しさを湛えるバッグにご注目ください。

美しさは細部に宿る——
デザインの妙を叶える巧みな技

技を極めた職人にしか編むことができないといわれる〝イントレチャート〟。レザーを隙間なく編み込んであるため、バッグには裏地を施す必要がなく、内側からも上質な作りを実感できます。ハンドルはスナップボタンでまとめられ、置き姿もエレガントです。落ち着きのあるスモーキーなパープルが装いに艶やかさを加えてくれます。バッグ「ミニ ザ・アルコ」(縦19×横29×マチ9㌢)263万5000円／ボッテガ・ヴェネタ ●お問い合わせ／ボッテガ・ヴェネタ ジャパン ☎0120-60-1966

撮影／ケヴィン・チャン

ファッション見聞録

1月

気持ちも装いも新たに、
新春を迎えるために――。
日常生活を豊かに彩る、上質で
個性的なアイテムをご紹介します。

撮影／本誌・伏見早織

高品質のアンダーウェアブランド「ハンロ」の肌心地を極めたパジャマ

1884年、スイスでニットウェア工場から歴史を始めた「ハンロ」。選び抜かれた素材のみを用いて作られるアンダーウェアは約50か国で展開され、老若男女問わず愛されています。こちらのパジャマは良質なコットンを使用しており、しっとりとなめらかな肌ざわりが魅力。包まれた瞬間、幸福感で満たしてくれ、極上のくつろぎへと導いてくれるでしょう。パジャマ（上下セット）3万2000円／ハンロ　●お問い合わせ／ワコールお客様センター　0120-307-056

エレガントな細身のシルエットにデザインセンスが光る「トッズ」の新作

イタリアのラグジュアリーレザーブランド「トッズ」より、つま先からサイドまで大胆にギャザーが施された個性薫るローファーがお目見えします。柔らかなカーフレザーは足なじみがよく快適な履き心地。ともにヒール1.5センチ、1月下旬発売予定。靴上・甲にあしらわれたチェーンが上品なアクセントに。かかと部分を折り、バブーシュのようにも履けます。7万6000円　同下・艶のあるスモーキーブルーが足もとに華やぎを与えて。6万6000円／ともにトッズ　●お問い合わせ／トッズ・ジャパン　0120-102-578

「センチュリー」の神秘的な色彩を放つニューイヤー限定時計がお目見え

フェミニニティ溢れる時計で、世界中の女性を虜にする「センチュリー」。43面にファセットカットを施した、ブランドの象徴〝センチュリーサファイア〟がケースを飾るコレクション「ボレロ」から新作が登場しました。澄んだグリーンのケースは光によって多彩に変化し、宝石のように輝きます。文字盤に配された4粒のダイヤモンドも煌めきを添えて。時計「ボレロ」（18KYG、ケース径19ミリ、クォーツ、サテンストラップ）50万円（30本限定）／センチュリー　●お問い合わせ／センチュリー銀座ブティック　☎03（6278）8975

ジュエリー見聞録

1月

「ショパール」らしさに溢れたダイヤモンドの大きな蝶々

指先で舞うまばゆい蝶々の圧倒的な存在感

6つの大きなペアシェイプのダイヤモンドで、軽やかに羽ばたく蝶々をかたどったリング。遠目にも視線を集める蝶々に対して、極細のシャンクの華奢さというコントラストも粋です。リング（WG×ダイヤモンド計24.45ct×ピンクダイヤモンド0.08ct）6134万円（参考価格）／ショパール　●お問い合わせ／ショパール ジャパン プレス☎03（5524）8922

ブローチではなく指輪にデザインする大胆さ

解説／山口 遼（宝石史研究家）

久々に大胆不敵といってもよいデザインのジュエリーをご紹介します。「ショパール」のダイヤモンドの蝶々の指輪です。外形が全てドロップカットで、7カラット超から2カラットまでのダイヤモンドを合計6個取り揃え、羽を広げた大きな蝶々をデザインしています。おそらく特注なのでしょうか、普通のカットよりもテーブル面――中央の平たい部分のこと――が大きいものを使っています。しかも、よくみてください。蝶々の触角の部分には、ピンク色のダイヤモンドを使うという凝りようです。

こうした大胆なデザインを見るとき、私はいつも思うのです。これは最初からダイヤモンドがあってデザインしたのか、デザイナーがデザインを描いたものを、石を集める専門家が四苦八苦しながらダイヤモンドを集めたのか、と。まあ、どちらにしてもこれを指輪にしたのは、大胆としかいいようがありません。普通なら、これだけ石が揃えばブローチにします。例えば中指にしたら、人差し指と薬指もほとんど覆うような大きさです。

ショパールはスイスのウォッチ&ジュエリーメゾンですが、現在の共同社長兼アーティスティック・ディレクター、キャロライン・ショイフレのクリエイティビティには、自由さがあります。この指輪には、それがはっきりと出ています。こんな蝶々がひらひらと飛んできて、自分の指に止まってくれたら、嬉しいですよね。

　撮影／栗本 光

新年を優雅に過ごす

絶景ホテルの醍醐味

新しい年が見通しよく、輝かしいものとなるよう「絶景」に願いを込めて。
2021年の旅の行き先は、その土地ならではの美しい景色、
そして美食が自慢の優雅なホテルはいかがでしょう。
安心・安全のもと旅を楽しめる、都心とリゾートのホテルへとご案内します。

撮影／小林廉宜（241〜243ページ）　阿部 浩（244〜247、256〜257ページ）
大泉省吾（248〜249、254〜255、258〜260ページ）
本誌・西山 航（250〜251ページ）、大見謝星斗（262ページ）
取材・文／露木朋子（244〜253、260ページ）　西村晶子（254〜255ページ）
安藤菜穂子（256〜257、262ページ）　安齋喜美子（258〜259ページ）

国際都市・東京の新たなシンボルエリアとして再開発が進む虎ノ門「東京ワールドゲート」内に開業した、「東京エディション虎ノ門」のロビーラウンジ。目の前に迫る東京タワーを眺めながらの「クラッシックブリティッシュアフタヌーンティー」4900円（サービス料別）は格別。

都心の絶景とともに

エレガント&モダンな東京を楽しむ清々しき新顔（ニューフェイス）

東京エディション虎ノ門 ―― 東京・虎ノ門

地上140㍍のビルの中とは思えないほど生き生きと茂る植栽の奥に広がるのは、東京タワーが目線の位置にそびえる、大胆かつ心躍る景色――。

2020年10月に満を持して開業した「東京エディション虎ノ門」は、都心にいながらにして非日常を味わえる新たなラグジュアリースポットとして早くも人気を集めています。

活気溢れるパブリックスペースから一変して、ゲストルームのエリアは驚くほど静寂な雰囲気。ホワイトステインドオークが基調のナチュラルでミニマルなインテリアの中で、東京の絶景が一枚の絵画のように調和します。同じ景色でもパブリックスペースとはまるで違うものに映るのは、「エディション」ブランドを指揮する名ブティックホテルの仕掛け人、イアン・シュレーガー氏と当ホテルを手がけた建築家・隈 研吾氏による絶妙なマジックともいえましょう。肌に触れるものは心地よく、そしてアメニティ類はサスティナブルなものに統一。現代に求められる真のラグジュアリーとは何か。その最上の答えが形となった一軒です。

西に東京タワー、南に湾岸エリアを見晴らす「タワースイート」のリビング。「その土地が誇る文化のリスペクト」をコンセプトの一つに掲げるだけあって、ミニ・バーのスピリッツやスナックも日本各地の美味をセレクト。

右・広々としたテラスが自慢の客室「ロフトテラス」。中・ルームサービスで優雅な朝食を。左・31階のレストラン「ザ ブルー ルーム」。宵闇に浮かぶ都心の景色もご馳走。2021年春にはイギリスのミシュランスターシェフ、トム・エイキンズ氏が率いるレストランも館内にオープン予定。「食」の魅力がさらに充実する。

東京エディション虎ノ門

東京都港区虎ノ門4-1-1　☎03(5422)1600(代表)
www.marriott.co.jp/hotels/travel/tyoet-the-tokyo-edition-toranomon/
[基本料金]1室2名利用で1泊6万円〜(サービス料別)。

Lobby Bar(ロビー バー)(31階)
営7時〜24時(LO)

The Blue Room(ブルー ルーム)(31階)
営6時30分〜10時30分(週末は〜11時)、12時〜16時、18時〜24時

海の絶景とともに

海と空の輝きに包まれて、暮らすような滞在を

星のや沖縄 ―― 沖縄・読谷

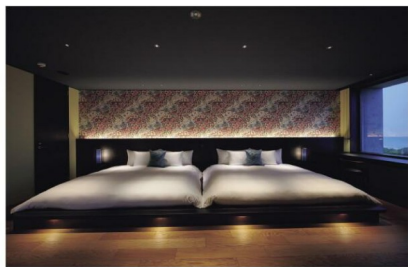
海に向かって広がる「インフィニティプール」は「星のや沖縄」の象徴の一つ。目の前に夕日が沈んでいくトワイライトタイムは、格別の美しさだ。一年中楽しめるようにとプールは加温されている。琉球の礼装をイメージしてデザインされたスタッフのコスチュームも、エキゾチックな旅気分を盛り上げる。

かつて読谷村に琉球王府の馬場があったことに因み、朝の乗馬を楽しむアクティビティ「朝凪よんなー」も用意されている。今となっては貴重な沖縄の自然海岸をゆっくりと進む。

読谷（よみたん）の伝統文化をちりばめたリゾートで避寒の休日
——星のや沖縄

かつて沖縄地方で有力者の居城や聖域、人々の暮らしを守るために建てられていたというグスク。石塀や石で囲われたその中のエリアには、南の国らしいのびやかで穏やかな時間が流れていたに違いありません。そんな城からイメージを広げた「星のや沖縄」が2020年の夏に開業。21世紀スタイルの安寧の空間として早くも人気を集めています。外の世界とリゾートを隔てるモダンなグスクウォールをくぐり抜ければ、緑濃い南国のガーデン。その先にはランドスケープに沿った客室が並び、雄大な海と空に続いています。滞在中は〝島に暮らす〟ように過ごしてほしいとの思いから、すべての客室には、中央に大きなテーブルを置いた「土間ダイニング」も設けられています。海を見ながらのアペリティフやティータイム、読書など思い思いのくつろぎの拠点となることでしょう。島の時間にさらに彩りを与えてくれるのが、オリジナルの紅型壁紙や房指輪モチーフのキーホルダー、花織のコースターといった沖縄の、そして読谷村に伝わる工芸品。さらにディナーの「琉球シチリアーナ」コースでは、華やかな料理だけでなく、新鮮な魅力を秘めた沖縄の器との出合いも待っています。

冬でも長袖一枚で過ごすことができる温暖な沖縄本島。星々や月がひときわ輝く冬の夜空を温かいインフィニティプールで楽しめるというのも「星のや沖縄」ならでは。おおらかな海と空と風に包まれているうちに、日々の疲れとこわ張りもゆっくり流されていくことでしょう。

海沿いの町で旅人をもてなす際に供されたという「ぶくぶく茶」がウェルカムドリンク。さんぴん茶の上に煎り米が香る泡がのっている。

上・掘りごたつ式の「床座リビング」で、海風に吹かれながらお昼寝を。中・寝室の壁紙は宮城守男氏デザインによるオリジナルの琉球紅型。月桃、ブーゲンビリアなど4パターンあり、客室により異なる。右・グスクをモダンにアレンジした「グスクウォール」がリゾートを囲む。

星のや沖縄

沖縄県中頭郡読谷村字儀間474
☎0570-073-066（星のや総合予約）
https://hoshinoya.com
[基本料金]1室1泊10万9000円～（サービス料別）。

沖縄で陶芸を学んだ陶芸家・小孫哲太郎氏の器にシークワーサー風味のアランチーニ、山羊のサルシッチャなど前菜を盛り合わせた〝ストゥッツィキーニ〞。「琉球シチリアーナ」のディナーコースはシチリア郷土料理と沖縄食材、オリジナルの器のハーモニーが印象的。

イラフ SUI ラグジュアリーコレクションホテル 沖縄宮古 ―― 沖縄・宮古島

美しい島に育まれた心に残る〝伊良部キュイジーヌ〟を

青、翠、碧……。目の前に広がる海は刻々と色合いを変えていきます。空港から伊良部大橋を渡るときに見た海の、想像以上の美しさに心ときめいたまま、ホテルのエントランスをくぐれば、さらなる絶景。空と海の自然美に圧倒されます。〝美しく彩られた〟を意味する伊良部島の古語から名前をとったこのホテルは、のびやかな時間が流れる南の島屈指のラグジュアリーな一軒。

風景や空間の心地よさはもちろんですが、バカンスの思い出にとりわけ美しい彩りを与えてくれるのは、メインダイニング「TIN'IN」のお料理でしょう。島周辺の食材を主役にしたフレンチベースのメニューは、厨房を守る大橋 進料理長の研究心、探求心が生み出した賜物。この冬の自信作「佐良浜でとれた鰹のミキュイ」も試作に試作を重ねて完成しました。「鰹は伊良部島を代表する食材。このさっぱりとした持ち味を生かすにはと考え抜き、45度で火を通す形になりました」。紅いもや豆腐餻といった琉球食材も、さまざまに登場するワンアンドオンリーな伊良部島キュイジーヌ。美ら海を前に味わうとおいしさもひとしおです。

冬のディナーコースのメイン料理「鴨のデグリネゾン」。スモークしてグリルした鴨、紅いものカネロニに紅いもチップスなどを添えて。鴨は地元産の水菜と好相性。

右・前菜は「自家製豆腐と豆腐餻」、「宮古島車海老の自家製あられ揚げ」など3種。上・沖縄各地のホテルなどで経験も豊富な大橋料理長。

ビーツ、海ぶどうなど地元産食材が彩りを添える「佐良浜でとれた鰹のミキュイ」。シンプルでクリアな風味を楽しんで。

イラフ SUI ラグジュアリーコレクションホテル 沖縄宮古

沖縄県宮古島市伊良部字伊良部818-5
☎0980(74)5511(大代表)　☎03(5488)3948
(予約専用9時～18時)
suihotels.com/iraphsui
[基本料金]1室2名利用で1泊朝食付き1名5万円～(サービス料別)。
ご紹介したオーシャンビュー コーナージュニアスイートは1室2名利用で1泊朝食付き1名8万5000円(サービス料別)。

レストラン「TIN'IN」(2階)

㊖11時30分～14時(LO)、17時～21時(LO)
ランチ4200円～、ディナー1万5000円～(いずれもサービス料別)。要予約。

上・オーシャンビュー コーナージュニアスイートの客室からも清々しい景色を望める(撮影/阿部 浩)。
右・ロビーエントランスの前にはプール、その先には南シナ海が広がる。

星野リゾート　リゾナーレトマム——北海道・トマム

雪と氷が織りなす幻想の世界に浸る

1月18日から2月14日まで期間限定でお目見えする「氷の教会」では、もちろん挙式も可能。挙式の間に見学時間も設けられている。

パウダースノーが描く柔らかなライン、アート作品のような繊細ではかない霧氷。真冬の大自然の美しさに思い切り触れるなら、「星野リゾート　リゾナーレトマム」での滞在がおすすめです。北緯43度、北海道のほぼ中央。真冬の平均気温がマイナス10度という厳寒の地だからこそ出合える雪と氷の世界は、今までの旅とは一線を画す鮮烈な思い出となることでしょう。たとえば朝にトマム山の「霧氷テラス」から見る、圧倒的な煌めきの風景。青い空をバックに山全体が霧氷に輝く様は、冬のトマム最大の自然のショーといっても過言ではありません。日が沈み、深い藍に空が染まり始めたら、敷地内の「アイスヴィレッジ」へ足を運んでみましょう。夕闇に浮かび上がるのは、氷で作られた10個のドーム、それぞれにフルーツショップやバーなどが設けられており、〝氷〟をテーマにしたユニークなメニューが並んでいます。そして圧巻は「氷の教会」。継ぎ目のない一枚の氷で作られた蒼い空間には、氷と雪の祭壇や十字架、バージンロード――。独特の静寂をたたえた氷の中にいると、絵本の世界に迷い込んだような不思議な気持ちに包まれます。

上・1998年から続くトマムの冬の風物詩「アイスヴィレッジ」。ドームのみならず、グラスもテーブルも椅子もすべてが氷製。左・ゴンドラに乗って13分、標高1088㍍に位置する「霧氷テラス」。運がよければダイヤモンドダストが見られることも。

アイスヴィレッジ

12月1日～2021年2月28日
㊔12月1日～25日 ／ 9時～15時（ゴンドラ山麓駅最終乗車）、15時30分（ゴンドラ山頂駅最終乗車）、「霧氷ライトアップ」は16時30分～18時（ゴンドラ山麓駅最終乗車）、18時30分（ゴンドラ山頂駅最終乗車）　12月26日～2021年2月28日　9時～15時30分（ゴンドラ山麓駅最終乗車）、16時（ゴンドラ山頂駅最終乗車）

霧氷テラス

12月10日～2021年3月14日（予定）
㊔17時～21時30分最終入場
入場料545円。
＊いずれも天候により、期間や内容は変更の場合があります。

冬を楽しむ、大人のラグジュアリースタイル

——星野リゾート　リゾナーレトマム

トマムといえばパウダースノーのゲレンデが大人気。気温が低く、雪の水分含有量が少ないことから「倒れても痛くない」といわれるほどのふわふわの質感です。このパウダースノーを満喫できるスポットが「絶景シャンパンバー」です。雪上車でけん引される移動型で、好天の日のベストビューポイントに登場します。先着順で、移動するシャンパンバーに乗っての雪山遊覧も可能。移りゆく雪景色とシャンパーニュをともに味わう爽快感たるや！　スキーやスノーボードでは体験できない、大人のエンターテインメントです。

白銀の世界を遊び尽くしたら、暖かい館内でのんびりと。ロビーの暖炉でくつろぐもよし、客室の展望ジェットバスで体を温めるもよし。ディナーは地元の食材をふんだんに使ったイタリア料理が待っています。

星野リゾート リゾナーレトマム
北海道勇払郡占冠村字中トマム
☎0167-58-1111（大代表）
https://www.snowtomamu.jp
[基本料金]1室2名利用で1泊朝食付き1名2万1000円～（サービス料別）。

絶景シャンパンバー
2021年3月1日～4月4日のうち晴れの日限定。㊎10時～15時

OTTO SETTE TOMAMU（リゾナーレトマム サウス館31階）
㊎18時～20時30分
1万3000円（サービス料別）。要予約。

上・シャンパンバーは厳しい寒さがゆるみ始める頃から開催。どのアクティビティでも防寒具をレンタルできる。下・スイートルームは全室100平方㍍以上のゆったりとした広さ。

ファーム星野の実りがメインダイニングに！

自分たちで生産活動も行いたい、とホテルの一角に設けられたファームプロジェクト。スタッフ自らが牛を育てて、搾乳し、加工した牛乳が、北海道の食材を厳選したダイニング「OTTO SETTE TOMAMU（オットセッテ トマム）」のデザートにも登場します。白子の前菜やメイン料理の「仔羊のロートロ」とともに、トマムオリジナルの味をお楽しみください。

厳寒の青森だからこそ出合える美景と美味を

星野リゾート　奥入瀬渓流ホテル――青森・十和田

露天風呂の〝氷瀑〟は高さ約3㍍という迫力。12月からスタッフが霧状の水を吹き付け、時間をかけて作る。

緑萌ゆる春、紅葉や黄葉が揺れる秋。さまざまな色に彩られた季節の奥入瀬渓流も素敵ですが、実は冬の奥入瀬こそが一番とおっしゃるかたも多くいらっしゃいます。それは滝が凍る〝氷瀑〟と出合うことができるから。十和田八幡平国立公園内を流れる全長14㌔の奥入瀬渓流にある14本の滝がさまざまな形で凍る姿は、自然が生み出す豪快かつ無二の造形物。渓流沿いにある唯一のリゾートホテルに滞在すれば、温泉や美食を満喫しながら、この冬の奇跡を思う存分楽しむことができます。渓流を見下ろす自慢の露天風呂には、この季節だけ〝氷瀑〟もそびえ立ち、奥入瀬渓流を訪れた気分をますます盛り上げてくれます。

そして真冬のひとときに華を添えるのは、地元・青森の海の幸、野の幸を繊細なフランス料理に昇華したフレンチレストラン「Ｓｏｎｏｒｅ（ソノール）」のディナー。「真冬の雪見美食旅」のプランを選べば、雪に覆われた屋外テラスの雪見アペリティフからコースはスタートします。昼間とは一変したエレガントな雪景色の中で、奥深いこの地の魅力を心ゆくまでご堪能ください。

星野リゾート
奥入瀬渓流ホテル

青森県十和田市大字奥瀬字栃久保231　☎0570-073-022（星野リゾート予約センター10時～18時）
www.oirase-keiryuu.jp
［基本料金］1室2名利用で1泊2食付き1名2万円～、「真冬の雪見美食旅」1室2名利用で1泊2食付き（夕食はフレンチレストラン「Sonore（ソノール）」の「真冬の特別ディナー」）1名5万4436円～（いずれもサービス料別）。12月18日～2021年3月21日。1日2組限定。

右・青森を代表するまぐろを使った冷たい前菜は、フレンチレストラン「ソノール」の真冬のスペシャリテの一つ。にんにくや青菜、雲丹のジュレとともに。青森の幸満載のディナー。上・露天風呂から雪に覆われた渓流を一望できる「渓流和室 露天風呂テラス付き」。

奥入瀬渓流に沿うように建てられたリゾートホテル。真冬の十和田八幡平国立公園では、〝しぶき氷〟や〝苔氷〟を目にすることもできる。

伝統と進化が心地よく調和 華麗なる70年に思いを馳せて

志摩観光ホテル ザ クラシック――三重・賢島

右・開業時の建物「ザ クラブ」内にあるカフェ&ワインバー「リアン」。設計を手がけた建築家・村野藤吾のデザインを残し、梁や照明は昔のまま。左・リビングと寝室からなり、バスルームからも英虞湾を一望できる「アンバサダースイート」。

真珠の海、英虞湾を望む高台に佇む「志摩観光ホテル」は2021年4月に開業70周年を迎えます。1951年に戦後初のリゾートホテルとして誕生し、昭和天皇をはじめとする皇族や国内外の賓客に愛され続けてきました。2008年には全室がスイートルームの「志摩観光ホテル ベイスイート（現在のザ ベイスイート）」の開業によってホテルは2つの宿泊棟となり、2016年に客室のリノベーションやゲストラウンジの新設を行い、さらにくつろげる空間にリニューアル。一方、伊勢海老やあわびなどの志摩の食材を生かした〝海の幸フランス料理〟で知られる「ラ・メール ザ クラシック」や開業当初の趣を伝えるカフェ&ワインバー「リアン」は、変わらぬクラシカルな雰囲気をとどめ、伝統と進化の調和で華麗なリゾートライフを生んでいます。2021年はさまざまな70周年企画が行われる予定で、その一つが歴代料理長のスペシャリテが楽しめる特別コース「クロニクル」。美食家を魅了してきた名物「鮑ステーキ」をはじめ、時代を経た深き味わい、進化する新たな味が堪能できます。

志摩観光ホテル ザ クラシック

三重県志摩市阿児町神明731 ☎0599（43）1211（ホテル代表）
都ホテルズ&リゾーツ予約センター
☎0120-333-001
https://www.miyakohotels.ne.jp/shima/
［基本料金］1室2名利用で1泊朝食付き1名1万6114円～。ご紹介した「アンバサダースイート」は1室2名利用で1泊朝食付き1名3万114円～。

レストラン「ラ・メール ザ クラシック」(1階)
㊮朝食7時～10時（9時30分LO）、ランチ11時30分～14時30分（14時LO）、ディナー17時30分～22時30分（20時30分LO）
朝食4114円、ランチ7381円～、ディナー 1万8876円～。ランチ、ディナーは要予約で外来も可。ご紹介した歴代総料理長の特別メニューをお届けする開業70周年記念のコース「クロニクル」はランチ2万5000円、ディナー3万2500円。ディナーは前日18時までに要予約。第5代総料理長 故高橋忠之氏のコースは2021年2月28日まで、第6代総料理長（現名誉料理長）宮崎英男氏のコースは3月1日～8月31日、第7代総料理長 樋口宏江氏のコースは9月1日～2022年2月28日。

カフェ&ワインバー「リアン」(ザ クラブ2階)
㊮11時30分～21時（20時30分LO）　アフタヌーンティーは17時30分まで。「開業70周年記念アフタヌーンティー」4800円。（2021年1月6日～）

軽食やドリンクがセルフスタイルで楽しめる宿泊ゲスト専用のラウンジ。冬は、ひときわ美しい夕日を楽しめる。

伊勢海老のグラチネ
シャンパンソース
賢島の夕景色
── 第6代総料理長　宮崎英男

鮑のステーキと低温調理
焦がしバターの軽いソース
── 第7代総料理長　樋口宏江

鮑ステーキ
ブールノワゼットソース
── 第5代総料理長　高橋忠之

半年ごとに歴代総料理長の代表作が楽しめる70周年記念コース「クロニクル」のメインディッシュ。第5代高橋氏考案の名物「鮑ステーキ」はブールノワゼットソースでシンプルに味わう。第7代樋口氏は2種類の調理法で鮑の滋味深い味わいを表現。地元産の米、鰹節、海藻を使い、風味豊かに仕上げた。第6代宮崎氏の伊勢海老の一皿は、華やかに作り込んだ、熟練の技とセンスが感じられる。

ザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜 ―― 横浜・みなとみらい

時を忘れてくつろぐ、至福の横浜時間

「日本料理 濱」を象徴する料理3品。右上・「蔵囲い昆布と枯節の清汁 ふかひれ 鼈変わり玉 芽葱 忍び生姜」。右下・「恵寿卵のムース 雲丹 海老 美味出汁あん 山葵」。左・「濱牛鍋 黒毛和牛ロース 長葱 平茸 芹 香り味噌 温玉」は、横浜発祥の牛鍋をモダンにアレンジしてザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜流に。

ハワイ・オアフ島の名門ホテル「ザ・カハラ・ホテル&リゾート」の世界展開第1弾として、2020年9月にオープンした「ザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜」。みなとみらい地区のウォーターフロント、正面に横浜ベイブリッジを望む絶好のロケーションです。ラグジュアリーでモダンなインテリアに漂うのは、〝ハワイアン・スピリット〟。ホテルスタッフの親しみのある笑顔に歓待され、客室に足を運べば、窓一面に広がる海の景色と座り心地のよいソファに、まるでハワイにいるかのようなくつろぎを覚えます。

ホテルの和食ダイニング「日本料理 濱」が掲げる〝地元への敬意〟も、ハワイアン・スピリットの大きな要素。神奈川県産の食材をふんだんに使用することに加え、県内にある13の酒蔵が当ホテルのために特別に醸したオリジナルの日本酒が揃います。研ぎ澄まされただしの味に、チャーミングなひと工夫が加えられた料理とのペアリングは、ゲストの好みや酒量に合わせ細やかに提案されます。水庭に浮かぶように配された2～10名、全16室の個室で、ゆったりと味わえます。

ザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜

神奈川県横浜市西区みなとみらい1-1-3
☎045(522)0008(代表)
https://thekahala.jp/yokohama/
[基本料金]1室2名利用で1泊8万5000円～。
ご紹介したザ・カハラ スイートは1室2名利用で1泊32万円～(いずれもサービス料込み)

日本料理 濱(3階)

㊒7時～9時30分(朝食)、17時30分～21時(夕食、ともにLO)
朝食膳4500円～、夜コース1万円～。
ご紹介した料理は夕食の3種のコースより抜粋。

右・こちらでしか味わえない神奈川県内の酒蔵13蔵とともに作り上げたオリジナルの日本酒。料理とのペアリングコースも用意。左・料理長の青木信啓さん。下ごしらえやだしの味を大切にした、引き算の料理を心がけているという。

正面に横浜ベイブリッジを望む2面の窓が開放的な「ザ・カハラ スイート」。ホテル敷地に隣接する臨港パークの緑地と海が一望できる絶好のロケーションは、夜景も楽しみ。

健やかな一年を約束する、名物美味を楽しむステイ

グランド ハイアット 東京 ── 東京・六本木

右・「漢方和牛の薬膳コラーゲン火鍋」では金華豚、天使の海老、野菜のほか、トリュフ、上海蟹のみそ、燕の巣を使ったワンタンなど山海の幸を贅沢に。コラーゲン豊富なウツボや甘い安納芋との組み合わせもこの火鍋ならではの妙味。「福」が逆さなのは、「福が逃げないように」と願う中国の「倒福」という慣習から。奥は「前菜三種盛り」。
上・「クラブ フィッシャーマンズ ワーフ」では、パエリアやグラタンなど、蟹メニューが豊富。

新年のスタートには、心身を整えるホテルの特別美味はいかがでしょう。朝食付きの宿泊とホテル内のダイニングのミールクーポンが付く「グランド ステイケーション」がこの冬注目のプランです。

中国料理「チャイナルーム」の冬の名物「火鍋」は、今シーズン漢方飼料で育った漢方和牛などの贅沢素材を2種の薬膳スープでいただく「漢方和牛の薬膳コラーゲン火鍋」にラグジュアリーに進化。スープの味わい深さも印象的で、白湯（パイタン）スープはコクがあり、とてもまろやか。四川式麻辣湯（マーラータン）は見た目に反して辛さもマイルドです。

「薬膳スープは美肌や整腸作用に期待が持てます。今の時代だからこそ、この火鍋で免疫力を高めていただきたいと思いました」と小池克昌料理長。

もう一つのおすすめが、オールデイダイニング「フレンチ キッチン」の蟹のディナーブッフェ「クラブ フィッシャーマンズ ワーフ」。蟹とシーフード、スイーツがお好きなだけ楽しめます。蟹はオーダー後、席に運んでくれるのも、安心でうれしい配慮。自分へのご褒美に、ホテルステイで元気をチャージするのも素敵です。

グランド ハイアット 東京

東京都港区六本木6-10-3 ☎03(4333)1234(代表)
https://www.tokyo.grand.hyatt.co.jp/
[基本料金]1室2名利用で1泊5万2000円～(サービス料別)。

中国料理「チャイナルーム」(6階)
☎03(4333)8785
㊡11時30分～14時30分(LO)、土曜・日曜・祝日～15時(LO)、18時～21時(LO)　「漢方和牛の薬膳コラーゲン火鍋」は1人前1万2000円～（サービス料別)。注文は2名より。12月7日～2021年3月31日のディナーで提供。2日前までに要予約。

オールデイダイニング「フレンチ キッチン」(2階)
☎03(4333)8781
㊡11時30分～14時30分(LO)、土曜・日曜・祝日～15時(LO)、17時30分～20時30分(最終入店)　「クラブ フィッシャーマンズ ワーフ」は1名8800円～(サービス料別)。食事は90分制、席は2時間制。～2021年2月28日のディナーで提供。なるべく予約を。当日予約可。
※料理の提供期間は一部除外日あり。予約時に確認を。

「グランド ステイケーション」は朝食に加えて館内のレストランで使える1万円のミールクーポン付きプラン（2021年1月末までの予約分。Go Toトラベルキャンペーン割引対象)。写真のエグゼクティブスイートは、2名利用で1泊朝食付き1室13万1000円～(サービス料別)。ゆったりとくつろぎの時間を。

麻辣湯には陳皮、八角、甘草、香叶、丁香など9種の漢方食材が溶け込み、コラーゲンも豊富。白湯には朝鮮人参、龍眼、ナツメ、クコの実など5種の漢方食材を配合している。合計14種が入ったスープは滋養に満ちて、独特の香りがないのも魅力。

美食もゴルフも眺望（パノラマビュー）も。島の魅力を楽しみ尽くす

ホテル シギラミラージュ —— 沖縄・宮古島

宮古島の南岸に広がる「シギラセブンマイルズリゾート」は、その敷地面積が東京ドームおよそ170個分という広大さ。TPOに合わせたステイをチョイスできるうれしいリゾートです。宮古島の魅力を存分に味わうなら、抜群の眺望を誇る「ホテル シギラミラージュ」での滞在はいかがでしょうか。「シギラベイカントリークラブ」に隣接するホテルは客室のほぼすべてがオーシャンビュー、海や空の幻想的で雄大な風景を常に楽しむことができます。日本で唯一すべてのホールから海が望めるこのゴルフ場でプレーしたら、ディナーは島の特産〝宮古牛〟を召し上がれ。豊かな自然の中で丁寧に育てられたJAおきなわの宮古牛は年間約200頭しか出荷されない〝幻の牛〟。鉄板焼き「蜃気楼」では、4等級以上の上質な宮古牛がいただけます。細心の心配りをしながらその深い味わいを引き出す手順はまるでステージを見ているよう。美味とともに心に焼きつきます。

上・ミラージュフロアの「プレミアスイート」は、テラスにジェットバスもある。随所にあしらわれたブルーが印象的。
下左・島以外ではほぼ食することができない宮古牛は、甘みのある脂も魅力。「うむくじー」（紅いもの郷土料理）や四角豆なども焼いて供される。下右・「蜃気楼」では、泡盛マイスターが選んだ数十種の泡盛が並ぶ。

手入れされたグリーン、空と海の青に包まれて思い切りスイング！　本格的なオーシャンリンクスとして人気の高い「シギラベイカントリークラブ」のコース。

ホテル シギラミラージュ

沖縄県宮古島市上野字新里1405-201
☎0570-550-385
（総合予約センター）
https://shigira-mirage.com/
［基本料金］1室2名利用で1泊朝食付き1名4万8400円～、ご紹介した「ミラージュフロア プレミアスイート」は1室2名利用で1泊朝食付き1名10万3400円～（いずれも税・サービス料込み）。

蜃気楼（1階）

㊇18時～20時30分（LO）　鉄板焼きコース1万6500円～（税・サービス料込み）。

大自然と大島紬に触れる心豊かなリゾートステイ

ホテル ティダムーン —— 鹿児島・奄美大島

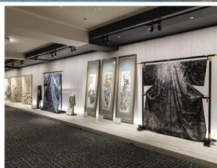
スイートルーム「MOON」。写真左奥のバスタブで湯に浸かりながら朝日を眺める贅沢も。ホテル名のティダは地元言葉で太陽の意。

ここは、奄美大島が誇る伝統工芸、大島紬の織元が、きもの関係者をもてなすために建てたリゾートホテル。館内には「大島紬美術館」、別棟には泥染めなどの染めから織りまでを学べる「大島紬資料館」があります。朝日が昇るサンゴ礁の海を望み、奄美大島に最初に神が降り立ったとされる「立神岩」が見える絶好のロケーション。訪れる人はきもののプロから一般にも広まり、2020年秋、建築家藤田　豪氏の手によりリニューアルされました。

スタッフのほとんどは大島紬の作り手たち。着つけができる人が常時いるため、きもの姿で観光したり、写真を撮ったりするゲストも多いそう。無農薬の畑から毎朝摘み取る野菜とハーブを使った「長寿朝食」のサラダは、織り子さんの担当。古来の発酵飲料「ミキ」をはじめ、奄美のエネルギーが詰まった美味が、心身ともに元気を与えてくれます。

ホテル ティダムーン
鹿児島県奄美市笠利町平1260番
☎0997(63)0006
https://www.thidamoon.com
［基本料金］1室2名利用で1泊朝食付き1名1万4000円〜。ご紹介した「MOON」は1室2名利用で1泊朝食、ワインハーフボトル赤白各1本付き1名4万2000円〜。

ビストロ 奄味
㊔11時〜14時、17時30分〜21時（ともにLO）
ランチ 薬膳鶏飯1200円など、ディナーコース4000円〜。

右・島もずくや島豆腐など地元食材をふんだんに使用した「長寿朝食」。海上に見えるのが立神岩。左上・外観。海が目の前に。左下・大島紬美術館。大島紬の逸品のほか、地元ゆかりの画家「田中一村」の原画や、作品を大島紬で表現した着尺や帯も展示。

欲深い大人の
濃厚イタリアン

青の洞窟

25th Anniversary

ちょっと贅沢なご褒美時間に。

調理例

New

青の洞窟　ペンネ　80g

青の洞窟
スパゲッティ 1.6mm チャック付結束タイプ　500g

青の洞窟　ボロネーゼ　140g

日清フーズ株式会社

歌会始のお題と干支にちなんだ

新年を彩る美しき羊羹

小堀貴美子さん
（遠州茶道宗家十三世家元夫人）

遠州茶道宗家夫人として、お客さまや生徒さんなど、多くの来客を切り盛りする小堀貴美子さん。「とらや」とは先代のお家元の頃からのおつきあいで、さまざまなシーンでお菓子を利用するといいます。「羊羹は日持ちがするので、おつかい物にも重宝します。コンパクトな中形サイズは、少人数のご家族のかたにもお渡ししやすいですね。季節を彩った羊羹は、日頃のお茶会でもお出しします。今年の御題羊羹『実りのきざはし』は階段を模したデザインが美しく華やか。手間隙をかけて作られていることを感じます」。昨今は世界各国からのお菓子も種類豊富ですが、羊羹を食べると、日本人が従来から親しんできた味わいにほっと安心するそう。「小豆や寒天から作られる羊羹は健康食としても見直されています。お抹茶と合わせていただけば、寒い時期も健やかに過ごせそうです」。

上・新年に合わせて毎年用意する、干支と家元の花押の焼き印が入った白木の枌盆（へぎぼん）に「撫で牛」を、桐鳳凰文 七宝楓文 蒔絵の菓子器に「実りのきざはし」を盛って。「やはり羊羹にはお抹茶が一番です」と貴美子さん。右・宮中歌会始のお題「実」にちなんだ御題羊羹「実りのきざはし」、干支羊羹「撫で牛」。パッケージにも絵柄がデザインされている。中形羊羹2本入3800円（1月中旬まで販売予定）／とらや 赤坂店

小堀貴美子さん
（こぼり・きみこ）
外資系企業に勤務後、遠州茶道宗家13世家元の小堀宗実氏と結婚。家元の仕事を支えながら、茶道文化の普及活動にも積極的に取り組む。

撮影／中川真人（人物）
本誌・大見謝星斗（静物）

［OSMIC］落合 務シェフも絶賛

甘く、濃厚な味わい。贅を極めた至福のトマト

撮影／本誌・坂本正行　スタイリング／福岡直子　取材・文／井伊左千穂

糖度10度以上、濃厚なうまみと甘み、フルーツのようなさわやかな後味の「オスミックトマト ミニ プレミアム」。比類ない甘さのこのトマトには、作り手の強い味への思いが詰まっています。肥料や土作りから始め、その力を試すべく各種野菜の栽培をしてみたところ、思いがけなくおいしいトマトが収穫できました。この味を一人でも多くの人に、という思いから、リッチな味のミニトマトが商品化されたのです。

おいしさの秘密の一つは土作り。かにの甲羅やかきの殻などを配合した有機培土には1グラムに約100億もの微生物が存在し、発酵が促されて作物のポテンシャルを最大限に引き出す土となります。また、一年中高原と同様の環境を保つ高機能なハウスにも注目。一般的には水を控えて甘みを増やす手法が多くとられるところ、寒暖の差により適度なストレスを与えて甘みを増やすため、みずみずしさが保たれます。

イタリアンの巨匠・落合 務シェフも、妥協を許さずに生み出されたそのトマトの味を絶賛。「季節や天候に左右されることなく、一年中安定した甘みとうまみが味わえるのはうれしいね」。自身の店でも日々料理に使い、その至福の味わいを実感しています。口に残る余韻も甘くてさわやか。そのままいただくのはもちろん、サラダやパスタにもぜひ。いつもの料理がワンランク上の味に仕上がります。

まるでフルーツのような甘み。「オスミックトマト ミニ プレミアム」

完熟したミニトマトは一粒ずつ糖度を計り、10度以上のものだけが選ばれる。高い糖度と濃厚なうまみに加え、皮が薄くてみずみずしく、シャインマスカットのようなフルーティな味わい。120グラム 648円

落合 務さん
（おちあい つとむ）

東京・銀座のイタリア料理店「ラ・ベットラ・ダ・オチアイ」オーナーシェフ。毎日食べたくなる普段着のイタリア料理を日本に広めた立役者。

落合シェフが提案するトマトのミラノ風カツレツ

オスミックトマト ミニ プレミアムをソース代わりにしたミラノ風カツレツ。カツの香ばしさとトマトが好相性。湯むきしたトマトとルッコラを塩とオリーブオイルであえ、カツレツにのせてパルミジャーノを削る。

〝OSMICトマトジュース first〞。糖度15度。OSMICが挑戦した最高峰のトマトジュース

まるでフルーツのようなうまみと甘みが特徴の「オスミックトマト」。その中でも厳選されたもののみを使用した〝OSMICトマトジュースfirst〞。熟練した職人による手作業によって作られ、砂糖、塩などの添加物はもちろん、水一滴さえも加えない徹底ぶり。濃厚なフルーツジュースのような味わいが、贅沢で優雅な時間を演出する。高級感のあるデザインで、ギフトとしても喜ばれる。720㎖ 1万円

お問い合わせ／
OSMIC　☎03(6667)0313
https://www.osmicichiba.jp/

新春インタビュー
そして、その先へ……

竹内まりやという生き方

日本ポップス界を代表するシンガー・ソングライターの竹内まりやさん。音楽好きな両親のもと、6人兄妹の4番目として生まれ、本能的に歌が好きだった少女は、今や日本だけでなく世界から愛されるミュージシャンになりました。お母さまがつないでくださった『家庭画報』とのご縁や夫・山下達郎さんとの生活、65歳を迎えた今、その先の人生についてなど惜しみなく語っていただきました。

撮影／伊藤彰紀〈aosora〉
スタイリング／斉藤伸子
ヘア／松浦美穂〈Twiggy〉
ヘア&メイク／COCO〈関川事務所〉
取材・文／小松庸子

『家庭画報』を読んでいたことが人生を決めた⁉

「家庭画報は小さい頃から読んでいた雑誌なんです。いつの間にか自分がその読者層と同世代になって、特別取材を受けることになるとは」。愛おしそうに小誌を眺める竹内まりやさん。島根県・出雲大社正門前で老舗旅館を営んできたご実家のお母さまがお好きで、長年定期購読してくださっていたのだそうです。

「私がバリバリのキャリアウーマンを目指すのではなく、仕事もやりたいけれど家庭も大切にしたいという想いが強いのは、家庭画報を読んで育ってきた影響があると本気で思っているんです。専業主婦に憧れる気落ちが昔からあったんですよね」

1978年のデビューから42年が経った竹内さんですが、ミュージシャンの山下達郎さんと結婚した82年以降、アルバム発表は数年に一度、ライブはこの42年間でわずか3回。〝シンガーソング専業（兼業）主婦〟と山下さんに命名されるほど、表舞台にはあまり姿を現さないのに人気が全く衰えない、それどころか作品を出すたび、世界中にファンを増やしていく不思議な存在のアーティストです。

「私は、心がホッとできる帰る場所、自分のホームグラウンドが安定的にあることで仕事も頑張れるタイプなんでしょうね。自己表現ができる場所と家庭の両方を行ったり来たりすることで、ようやくバランスが取れるみたいです。もちろん人それぞれでいいと思いますが」

お嬢さんが小さな間、ライブやツアーを行わなかったのは、その成長の一瞬一瞬を見逃したくなかったから。日々進化して、できることが増えていく娘の成長ぶりを見守るのが面白かったし、幸せな時間だった、といいます。ご夫妻とお嬢さんの3人で共に暮らしながらも、お互いのライフスタイルを尊重してきたここ数年の生活。それが一変したのは、新型コロナウイルスの影響でした。

「自分が生きている間に、こんな世界になるとは……本当に予想だにしませんでした。志村けんさんが亡くなられたことも、昔から大ファンだったのでとてもショッキングで。でも、これが現実ならばこの先をどう進んでいくべきか、前を見ていかなくてはとも思いました。実際、生活を見つめ直すよい機会になったと思いますね。こんなに長い期間、ずっと家で家族一緒に過ごし、毎日3食を共にしたのは子どもが小さかったとき以来、久しぶりでした。なによりよかったのは、植物と土に触れる時間をたっぷり持てたこと。毎日庭に出て雑草を抜いたりしていると、あっという間に夕暮れ時になって。植物や土などの自然がもたらしてくれる喜び、癒やしの効果を実感しました」

〝日本版・赤毛のアン〟。俯瞰して自分を見る〝癖〟

コロナ禍の生活の不自由さは受け止めつつも、竹内さんの楽曲「いのちの歌」のフレーズ〝ささやかすぎる日々の中に　かけがえない喜びがある〟というとおりの時間をもう一度じっくり味わえたと、どこまでもポジティブ。物事に溺れすぎず、客観的、俯瞰的に捉える、その性格の背景をお聞きすると、意外な言葉が返ってきました。

Profile

たけうち まりや◉1955年島根県生まれ。シンガー・ソングライター、作詞・作曲家。昭和・平成・令和3時代でアルバム売り上げ1位を獲得。女性では初。近年、80年代の曲「プラスティック・ラブ」が海外で自然発生的に人気となり、動画再生回数は4300万回にも上る。2021年全国6大都市アリーナツアーを予定。

竹内まりやさんの42年間の軌跡

20代

資生堂・春のキャンペーンCM曲「不思議なピーチパイ」(1980年発売のシングル）で知名度急上昇。

30代

86年に放映されたTBSドラマ「となりの女」の主題歌、「恋の嵐」のジャケット写真。

40代

98年のシングル「カムフラージュ」。「今夜はHearty Party」(95年）などに続き大ヒット。

50代

2007年、第24回ベストジーニスト賞特別貢献賞を受賞した頃。52歳にして奇跡の美しさ！

心がホッとする
ホームグラウンドがあって
仕事も頑張れるんです

ドレス48万1000円／
ラルフ ローレン コレクション
（ラルフ ローレン）

「カナダ人の作家、L・M・モンゴメリの小説『赤毛のアン』、このお話が昔から大好きなんですが、アンは想像力が豊かで空想癖がありますよね。私もそういう性分なのかもしれません。小さな頃から、もう一人の自分が自分を見て面白がる癖があるんです。ハッピーならさらにハッピーに、アンハッピーならそれを逆に面白がって客観的な目で見てみる。大抵のことはその発想でやり過ごしてきた気がします。曲作りにもその客観性が役に立つんです。もう一人の私が、シンガーである自分を俯瞰して見ているんですね」

人間性の価値観が 等しいからこそ 共に生きていける

竹内さんの夫であり、その楽曲のプロデューサーであり、バック・バンドのマスターでもある山下達郎さん。言わずと知れた、日本を代表するレジェンド的なミュージシャンは、竹内さんにとってどのような存在なのでしょうか。

「シンガー、ミュージシャンとしての達郎はある種の理想形です。作詞作曲の才能、演奏能力、編曲能力、そして天才的な歌唱力といったポテンシャルの高さは日本随一だと思っています。でも、そのうえで非常に努力家でもある。そこは限りなくリスペクトです、本当に。音楽に対する志が高いんでしょうね。だけど、ごく普通人でもあり、才能と社会性とのバランスが取れているのが珍しいと思うんです」

「彼とは人間性の部分での価値観を等しく共有できていることが、音楽を一緒にやれる基盤になっている」との言葉も印象的でした。誠実で信頼できる、最高のパートナーに出会えた幸運を「ひょっとして、前世で何かすごくいいことをしたご褒美としか思えない」と笑います。

42年間、音楽活動を続けてきたその道のり。ご自身にどんな声をかけてあげたいかを尋ねたところ、「幸運が私をここまで運んでくれたけれど、たくさんの素晴らしいご縁に恵まれてよかったね」と竹内さん。

竹内さんの楽曲のプロデューサーであり、バック・バンドのマスターでもある夫・山下達郎さんとの貴重なライブ共演シーン。

一方で、理解あるパートナーや仲間たちに恵まれて、好きな音楽で楽しく自己実現できているその状況に、実は少しコンプレックスを感じることがあるそう。

「額に汗して命を削り、苦境を乗り越えていく、という経験をしていないことが、自分の中ではいつも弱みに感じていて。好きなものに向かっていくエネルギーだけは持っているけれど、それは努力ではないんですよ。だって音楽は好きなことだから！　運に恵まれてきたことに感謝して、今後それを誰かの幸せへと還元したいと思っています。その一つがライブ。私は本当はスタジオで曲制作をしているときがいちばん幸せなのですが、歌を聴いて喜んでくださるかたのために勇気を持って、時々はステージに立たないとね（笑）」

50歳を過ぎて 感じるようになった 残り時間の愛おしさ

誰よりも苦しみ抜けば、よい作品が作れるのかというと必ずしもそうとも言い切れません。幸運の女神様に愛されている竹内さんが作り出す曲だからこそ、万人への愛と誠意とおおらかさがあるのでは……。そんな歌の力がストレートに伝わったのが、19年年末の『紅白歌合戦』です。初出場の竹内さんが披露した「いのちの歌」は08年に作られた曲ですが、

シャツ7万8000円　スカート19万円／ともにラルフ ローレン コレクション（ラルフ ローレン）　撮影協力／バックグラウンズ ファクトリー

「信頼できる大親友、最高のパートナーに出会えた幸運。私、前世ですごくいいことをしたのかな（笑）」

1ミリの古さもなく、聴く人の心を震わせる圧巻の舞台となりました。

「『いのちの歌』が私の代表曲というわけではないのですが、あの歌詞はふだん私が感じるままの気持ちを真っ直ぐに表した歌なので、皆さんの心にもスッと届く曲だったのかもしれませんね。全国から大きな反響が届いたことによって、むしろ私のほうが逆に励まされた気がします」

ドラマや映画からテーマをもらって物語を作っていくことが好きだという竹内さんですが、年齢を重ねるごとに「いのちの歌」しかり、「人生の扉」しかり、素の自分がふと感じることを言葉にして歌ってみるのもいいな、と思うようになってきたそうです。

「50歳過ぎてからですね。友人が病気で亡くなったりして、人生が終わっていく実感を持つことが増えてきました。あと何回桜を観られるんだろう、あと何枚アルバムを作れるのだろうと考えるとそう多くはないんですよね、自分の年齢を考えたときに。人間は生まれたら、歩いていくその先には誰にでも必ず死がある。そこに向かうプロセスが人生だとしたら、日々を少しでも笑顔で過ごせるように、小さな時間を有難く生きていきたいと感じています。だからこそ、一曲一曲を大事に作っていきたいと」

曲の提供は、ライフワークとして続けていきたいという竹内さん。

「実はＮＨＫの『みんなのうた』で12月1日から流れるのですが、広末涼子さんに23年ぶりに『キミの笑顔』という曲を書いたんです。『ＭａｊｉでＫｏｉする5秒前』を書いたときは、たまごっちを持って制服で歌入れに来ていた16歳の女の子が40歳になり、3児の母になって女優を続けている。そんな涼子ちゃんがどこかのインタビューで〝たくさん笑っている人ほど、痛みや苦しみを知っていると思う〟と話していたのを読んで、そのまま歌詞にしました。長い年月を経て再会し、重ねてきた歳月に想いを馳せて曲を作れるなんて、これぞ醍醐味ですよね。大人になった彼女の温かさや母性を垣間見られ

て感慨深かったです。そして、私はやっぱり誰かに曲を作ることが好きなんだと実感しました。もともと裏方志向、職業作家タイプなんでしょうね」

20年は大晦日の紅白出場もあり、少し変則的だった山下家のお正月。21年は例年どおり、家族でゆったり過ごす予定です。

「元日には毎年必ず、近所の氏神様に皆で初詣に行ってから、お雑煮をいただきます。お雑煮は達郎の亡き母のレシピなんです。彼女は仙台生まれなのですが、特に仙台風というわけではなく、独自の沢煮椀風お雑煮。限りなく細切りにしたごぼう、人参、大根と、鶏肉、しらたきを入れた澄まし仕立てに三つ葉と湯葉を添えてでき上がり。お餅は出雲の丸餅です。家族全員、このお雑煮が大好きなので、達郎の母譲りのお雑煮、これだけは娘に継ぎたいと思っています。そんなわけで大晦日の私はひたすらせん切りしています」

7年ぶりのツアー！今年はステージでお会いしましょう

そして、音楽活動においては嬉しいアナウンスがありました。なんと、14年以来、7年ぶりの全国六大都市を回るアリーナツアーが決定！

「待っていてくださるかたがいるということと、こんなにいい音を出してくれるメンバーや私が元気なうちに、全国を回っておきたいと思いまして。感染予防対策で席数は減るのかもしれませんが、状況を見ながらやれることをやろうと。それが21年の大きな目標です。この大変な状況を経たからこそ、皆さんと分かち合える特別な想いがあるように感じています。再会の感激のあまり、私のほうが舞台で泣かないようにしなければ（笑）。皆さん、会える日を楽しみに待っていてくださいね」

2018年公開の『souvenir the movie～MARIYA TAKEUCHI Theater Live～』がスペシャルエディションとして初の映像ソフト化。3度のライブツアーや山下さんとのデュエット、プロモーションビデオも収録。ブックレットのご夫婦対談は必見。●20年11月18日発売。〈Blu-ray〉9,000円、〈DVD〉8,000円（ともに税抜き価格）。

「2021年の大きな目標は
7年ぶりのツアーの成功。
皆さんに会いに行きます」

〝人気作家と2021年大河ドラマ主演俳優
新春〝時代の顔〟特別対談

作家 林 真理子さん × 俳優 吉沢 亮さん

新しい年、新しい大河への想い

次のNHKの大河ドラマ『青天を衝け』で、主人公の渋沢栄一を演じる〝2021年の顔〟吉沢 亮さんと、2018年の大河ドラマ『西郷どん』の原作者でもある人気作家・林 真理子さんの初対談が実現。話題は、お年玉に始まり、大河ドラマの裏話や渋沢栄一の魅力など。お二人のチャーミングな素顔とともにお楽しみください。

撮影／笹口悦民〈SIGNO〉（人物）、本誌・武蔵俊介（静物）
着付け／伊藤和子（林さん）　スタイリング／九〈Yolken〉（吉沢さん）
ヘア＆メイク／板谷裕實〈ITAYA〉（林さん）、木内真奈美〈Otie〉（吉沢さん）
取材・文／岡﨑 香　撮影協力／セルリアンタワー東急ホテル

お正月とお年玉――家族との思い出

林さん（以下、林）　こうして新年号で最も旬の俳優さんとお会いできるなんて、やっぱりお正月は特別感がありますね。吉沢さんは子どもの頃、どんなお正月を過ごされていました？

吉沢さん（以下、吉沢）　うちは、おばあちゃんの家に親戚が大勢集まって、みんなでワイワイやっていました。

林　楽しそう！

吉沢　親戚が多いぶん、お年玉もたくさんもらえて、毎年ウキウキでした。

林　いいですね。お年玉……私は、親に「貯金しておいてあげる」といわれて、うまいこと取り上げられていたような気がします（笑）。自分の好きなようには使わせてもらえなくて。

吉沢　僕は当時流行っていたゲームソフトを買って、兄弟で遊んでいました。うちは男ばかりの4人兄弟で、特に裕福でもなかったので、欲しいものを買えるのは、そういうタイミングか誕生日くらいでしたから。

林　兄弟4人、似ていらっしゃるの？

吉沢　それがまったく似ていなくて、雰囲気も違うんです。僕は次男で、どちらかというと母親似です。

林　お綺麗なかたなんでしょうね。男の子が4人もいて、お母さまは幸せですね。料理も食べさせがいがありそう。

吉沢　小さい頃は取っ組み合いの喧嘩もしょっちゅうでしたから、母親は大変だったと思います。怒るとめちゃくちゃ怖くて、家族の中で母がいちばん〝漢〟でした（笑）。

林　でも楽しそう。うちは娘が1人だから、なんだかツンとしている感じで。そういえば今日、吉沢さんにお目にかかるといったら、娘の反応がすごかったんです。いつも何かとケチをつけるのに、「マジ!?　一体どうしてそんなことになったわけ？」って。

吉沢　ハハハ（笑）。嬉しいです。

大河ドラマはすべてにおいて特別

林　それにしてもすごいですね。その若さでNHK大河ドラマに主演とは。

吉沢　僕もびっくりしました。出演経験もない大河ドラマに、まさかいきなり主演をやらせていただくことになるとは思わなくて。

林　吉沢さんは『なつぞら』（19年度上半期のNHK連続テレビ小説）の天陽くん役で、みんなの心を摑みましたよね。私も観ていましたよ。

吉沢　ありがとうございます。

林　最初の登場シーンで、畑に座っていたでしょう？　あれでもうハートを鷲摑みですよ。見たこともないような美しい青年が北海道の景色の中にあって、この人は誰!?って。

吉沢　天陽は少女漫画に出てきそうなキャラクターでしたから（照れ笑い）。それまでは若い世代の人が観るような作品に出ることが多かったので、あのドラマで幅広いかたに知ってもらうことができて、ありがたかったです。

林　俳優さんとしては、あまりにイケメン、イケメンといわれると、むくむ

初対面のお二人。初めは緊張気味に挨拶を交わしていたものの、「母か祖母みたいな気分」と笑う林さんが、渋沢栄一も登場する著書をプレゼントすると、吉沢さんもこの笑顔。

くと嫌な気持ちになったりしませんか?「それだけじゃないぞ」って。
吉沢　前は嫌でした。わりと三枚目だったり、根暗で闇を持っているような役をやることが多かったので、余計に「そこ(顔)しか見られてないのかな」と。逆に「俺、もっとやれるし」という感じで、燃えたりしていました。
林　最近はもう慣れた?
吉沢　というより、いつかいわれなくなるだろうし、そういわれる時期にいわれるのは、いいことなんだろうなと思うようになって(笑)。ただ、わかりやすい二枚目の役は、いまだになんだか恥ずかしくなっちゃいますね。
林　今回の大河の渋沢栄一役で、誰も「イケメン俳優」なんていわなくなると思いますよ。年を取っていく顔も見せなきゃいけないし、ちょっと嫌な面も演じるだろうし。撮影はいつ頃始まったんですか?
吉沢　7月からです。まだここから1年くらい続いていくと思うと、未知すぎて想像がつかないです。
林　そういう点も含めて、やっぱり大河ドラマは特別なものですよね。私もいろいろなドラマに原作をお渡ししていますが、『西郷どん』でつくづくそう感じました。ただの原作者の私まで、いろいろなイベントや特番、それこそ『紅白歌合戦』の審査員にも駆り出されましたから。鹿児島へ行くと〝大河作家〟として特別扱いで、もう大変。今もサツマイモを送ってくださるんですよ。渋沢栄一の出身地は確か、埼玉の深谷?
吉沢　はい。深谷ねぎをたくさんいただくかもしれませんね(笑)。
林　大河は主役を囲む人たちもすごい俳優さんばかりだから、顔合わせも壮観でした。主役級の俳優さんたちが次々と挨拶して、最後に主役のかたが抱負を述べる。あれを20代でやるなんて、相当緊張しますよね?
吉沢　今回は全体の顔合わせがなかったんです。そんな怖い経験をしないで済んで、逆によかったです(笑)。
林　そうでしたか。大河は撮影の規模も桁違いですよね。撮影を見学に行ったら、畑にはねぎや何かがちゃんと植えてあるし、豚や馬やヤギはいるし、川にはおたまじゃくしまで放してあって驚きました。一緒に行った脚本家さんも「こんな隅々にまでお金をかけているんだ!」と感動していました。
吉沢　半端じゃないですよね。オープンセットにしても「これ全部、セット!?」と思うくらいエグい広さです。

波瀾万丈の人生を送り 91歳まで生きた道徳の人

林　そんな特別なドラマを座長として引っ張っていくわけだから、吉沢さん

うちは男ばかりの4人兄弟。母親は大変だったと思います
——吉沢さん

母が応募したオーディションで審査員特別賞を受賞し芸能界へ。特技は小学生の頃から9年続けた剣道で、2段の腕前。映画「キングダム」での殺陣も決まっていた。

吉沢 亮さん(よしざわ・りょう)
俳優。1994年東京都生まれ。2009年より活動開始。11年に「仮面ライダー フォーゼ」で注目を集める。「リバーズ・エッジ」で日本アカデミー賞新人俳優賞、『キングダム』で同最優秀助演男優賞などを受賞。主演映画「AWAKE」が12月25日より公開予定。

吉沢さんを前に可愛らしい笑顔がこぼれる林さん。エッセイや小説の連載のほか、文学賞の選考委員も数多く務め、2020年には日本文藝家協会理事長に就任した。

林 真理子さん（はやし・まりこ）

作家。1954年山梨県生まれ。82年の文筆家デビュー以降、第一線で活躍し続け、直木賞、柴田錬三郎賞、吉川英治文学賞など受賞多数。2018年には紫綬褒章を受章。主な近著は『西郷どん！』『愉楽にて』『綴る女 評伝・宮尾登美子』など。

見たこともないような美しい青年で、この人は誰!?って思いました

——林さん

は精神的にも大変だと思います。

吉沢 怖いですね。今はそんなにプレッシャーはないんですが、放送開始の直前はヤバイいかもしれない（苦笑）。

林 視聴率のことも、あれこれいわれるでしょうしね。特に今回は、幕末から近代の話。近代が舞台の大河ドラマは当たらないというジンクスもあるなかで、物語をどう進めていくのかなと思っています。一つの手として、徳川慶喜との友情物語が考えられるなと。

吉沢 そこは結構ガッツリやると思います。前半では、慶喜役の草彅剛さんとほぼW主演ぐらいの勢いで、二人の関係性が描かれていくので。

林 やっぱり！ 渋沢栄一は〝二心どの〟と呼ばれて嫌われていた慶喜を最後まで捨てずに、静岡までついていった人。もし私が渋沢栄一を題材に脚本を書くとしたら、そこが肝かなと思っていたんです。部下に無関心で、側室との間に子どもをたくさんつくって、写真や絵といった趣味に没頭した変わり者の慶喜に、なぜ渋沢栄一がそんなに心を奪われたのか。対談前にお渡しした本『正妻 慶喜と美賀子』を書いたときも、私にはそこがわからなかったので、とても興味があります。撮影はどの辺まで進んでいるんですか？

吉沢 今はまだ深谷で農民をしながら、幕府はどうなっているんだ？と思い始めているところです。並行して、慶喜がいる〝江戸パート〟も撮影しているので、二つが一緒になったときにどうなるのか楽しみです。それぞれ別の作品かと思うほど雰囲気が違うので。

林 面白いつくりですね。ただ私、吉沢さんの農夫姿がうまく想像できない（笑）。ボサボサの髷に汚れた格好？

吉沢 はい。でも藍玉づくりと養蚕をやっている大きな農家で、栄一は家の仕事をしつつ『論語』や剣術も学んでいます。僕は剣道をやっていたので、剣術に生かせるかなと思っていたら、逆に難しいです。剣道の癖が出て、「違う！」と怒られたりしています。

林 脚本は、どなたが？

吉沢 連続テレビ小説の『あさが来た』（15年度下半期）を書かれた大森美香さんです。前半と後半ではドラマの雰囲気も変わるとは思うんですが、読んでいると時代を生き抜く栄一のパワーを感じます。大河ドラマで描かれてきた儚い死を迎える戦国のヒーローとは違った、エネルギッシュな人だなと。

林 ご自分でも、渋沢栄一に関する本をいろいろ読まれたんですか？

吉沢 撮影前に勉強しておこうと思って、何冊か読みました。渋沢栄一が道徳的な部分を何より大事にしているところに惹かれました。若い頃から〝道徳あってこその利益〟というようなことを考えていて、その信念を曲げなか

ったのもカッコいいなと。あとはやっぱり、生きる強さ。尊王攘夷の志士から幕臣になったり、パリ万博の視察に行っている間に大政奉還があったり、結構、波瀾万丈な人生なんです。下手したら死ぬようなタイミングも何度かあったのに、そこをちゃんと生き抜いて、あの時代に91歳まで生きたなんて、半端じゃないなと思います。

林　すごいことですよね。ドラマとしては何歳まで描かれるんですか？

吉沢　それがまだ、はっきりといわれていなくて。

林　きっと撮影を終える頃には、吉沢さんの人間的な成長もすごいでしょうね。西郷さんも若い頃に朱子学や陽明学を一通り学んでいて、思想の土台に深い教養があったんだなと感じたんです。それを今、現代人がやろうとすると難しいけれど、大河ドラマの主人公を演じていくなかで、その人が時代をどう捉え、どう生きようとしたかという哲学みたいなものは、身についていくと思いますから。

吉沢　そうできたらいいですよね。一人の人生をここまでじっくり演じることと自体、なかなか経験できないことですし。

林　私、吉沢さんには年齢をうまく重ねていける俳優さんになっていただきたいなと思っているんです。急に偉そうですけれども（笑）、二枚目の盛りを過ぎた自分とのつきあい方を考えながら、老いを味方につけた俳優さんって、素敵じゃないですか。大河では1年の間にその練習ができますよ。

吉沢　はい。基本的には、いつも心がけているように、台本に書いてあることをしっかり体現していきたいなと。誰かが作ってくれたものを広げるのが俳優の仕事だと思っているので。

林　理想の俳優像はあるんですか？

吉沢　特にはないんですが、この仕事でずっと食べて行けたらとは思っています。できれば40歳頃には、年に1、2本仕事をして、あとは休めるくらいになっていたら嬉しいです（笑）。

『正妻 慶喜と美賀子』上・下

林 真理子 著／講談社文庫

上680円、下660円

徳川最後の将軍・慶喜の正妻・美賀子など、女性の視点から見た新たな幕末の物語。慶喜の寵臣といわれた渋沢栄一も登場。

爽やかで初春らしい藍色の梅柄のきものは、約30年前に金沢で買い求めた加賀友禅。工芸展出品のために作られたもので、おはしょりにも柄が出る贅沢さ。帯は高知の呉服店で2019年に購入。白のきものに白の帯の合わせが美しい。

大河ドラマ主演は、
年齢をうまく重ねていく
練習にもなると思います
――林さん

外出自粛期間中は毎日料理をしていたという林さん。「2時間かけて作った凝った料理を家族に15分で食べられると呆然としますね(笑)」。

林　考えることは同じですね（笑）。私も3年に1冊くらい出す書き下ろしがベストセラーになって、それだけで暮らしていける人になりたい。あとは旅をしたり、京都に住んだりして、のんびり暮らしたいなあ。
吉沢　リセットする時間も必要ですよね。僕はそれを（新型コロナによる）ステイホーム期間に感じました。ずーっと仕事が続いていると、いろいろな感覚が麻痺してくるんだなと。そういう意味では、自分にとっては貴重な機会にはなったかもしれないです。
林　私も講演会や対談が全部中止になって、本来の作家生活の静けさを取り戻した期間でした。個人的には秋から運勢が上がって、賞（菊池寛賞）をいただいたり、『週刊文春』でのエッセイの連載回数がギネス記録として認定されたり。新しい連載も始まります。
吉沢　すごいですね。僕はひたすら、21年は大河ドラマを頑張ります。そして、22年は遊びたいです（笑）！
林　どうぞ健康には気をつけて。ご活躍を楽しみにしています。私は私で、吉沢さんに主演していただけるようなものを頑張って書こうと思いますので、よろしくお願いします。
吉沢　ぜひよろしくお願いします。今日はありがとうございました。
林　こちらこそ。帰ったら早速、娘に自慢しなくちゃ！

くっきりとした力のある目が印象的な端正なマスク。女性ファッション誌が企画する「国宝級イケメンランキング」で、2018年下半期1位に輝いた。観る者を引き込む演技で、20年はテレビドラマ「半沢直樹」でも存在感を残した。

スーツ　プルオーバー〈ともに参考商品〉／ともにエンポリオ アルマーニ（ジョルジオ アルマーニ　ジャパン）　その他／スタイリスト私物

朝ドラ、そして大河主演で国民的俳優へ

写真提供：NHK

2021年大河ドラマ『青天を衝け』の主演に

映像作品を中心に実力を伸ばしてきた吉沢さんが挑むのは、新1万円札の顔でもある渋沢栄一。〝日本資本主義の父〟へとどう成長していくのか。2021年2月14日よりＮＨＫ総合などで放送予定。

天陽ロスが続出した『なつぞら』

ＮＨＫの連続テレビ小説100作目「なつぞら」では、広瀬すずさん演じるヒロインの初恋の人・山田天陽を好演。一躍注目を集め、あちこちで「天陽くん」と声をかけられるように。

写真提供：NHK

台本を読んでいると、時代を生き抜く渋沢栄一のパワーを感じます
——吉沢さん

大河ドラマを撮影しながら、なんとミュージカルにも初挑戦中だ。12月6日まで東急シアターオーブで上演の『プロデューサーズ』に出演。

今、会いたい
科学者に聞く
with Y

米倉涼子の「気になる医学」

第2回

山中伸弥先生
（京都大学・iPS細胞研究所所長・教授）

２０１２年のノーベル生理学・医学賞受賞から８年。山中伸弥教授の研究グループが作製に成功したｉＰＳ細胞（人工多能性幹細胞）は、世界各国で再生医療・創薬における研究成果を着実に広げ、病に苦しむ人々の夢と希望になっています。大人気ドラマ『ドクターＸ』で関連話題を取り上げたこともあり、ｉＰＳ細胞や再生医療に興味津々の米倉涼子さん。ｉＰＳ細胞研究の現状から未来への展望、その舞台裏まで、山中伸弥先生と語り合いました。

撮影／鍋島徳恭
スタイリング／野村昌司（米倉さん）　ヘア＆メイク／奥村清一（米倉さん）
取材・文／小松庸子　取材協力／京都大学ｉＰＳ細胞研究所
※本対談は２０２０年９月１日に、感染予防対策を徹底して行いました。

米倉涼子さん
（女優）

新型コロナウイルスの感染予防対策で久しぶりのご対面はモニター越しに。iPS細胞研究の第一人者、山中先生と美容面での研究開発にも関心がある米倉さん。大いにお話は盛り上がりました。

コート21万円　ニット8万6000円　パンツ9万8000円／すべてステラ マッカートニー(ステラ マッカートニー カスタマーサービス)　靴8万9000円／クリスチャン ルブタン(クリスチャン ルブタン ジャパン)

iPS細胞、その夢と希望。父への想い――

試験管1本分の血液から作り出せるiPS細胞

米倉さん（以下R） 山中先生、お久しぶりです。今日はオンラインでの対談、どうぞよろしくお願いいたします。

山中先生（以下Y） ご無沙汰しております。よろしくお願いいたします。

R さっそくですが、iPS細胞研究の第一人者である山中先生が日本のかたなので、私にとってiPS細胞はすごく身近なイメージなのですが、わかっているようなわかっていないような……。iPS細胞や再生医療はどう理解すればいいのでしょう？

Y iPS細胞とは誰からでも、例えば、米倉さんから試験官1本分採血させていただくと、そこから作り出すことのできる細胞なんです。血液の細胞など分化した体細胞自体は増えませんし、ほかの細胞に変わることはないのですが、それをiPS細胞に作り替えると好きなだけ増やせて、そこから脳の神経細胞や心臓の筋肉の細胞など、さまざまな細胞にすることができるんですね。それを患者さんに移植して細胞の機能回復を図るのがiPS細胞を使った再生医療研究で、薬の分野では、患者さんの体細胞から作ったiPS細胞で病気の症状を再現し、薬を開発する研究が行われています。

R 前に『ドクターX』で、シャーレに入った薄いシートを患者さんの心臓にのせて閉じるという心臓手術の撮影をしたことがあります。そのシートが患者さんの心臓の細胞になり、働きを助けるというお話でした。

Y まさにそのような研究が今、盛んに行われています。大阪大学の心臓血管外科医・澤 芳樹先生は2007年に世界で初めて、重症心不全の患者さんにご本人の筋肉から培養した心筋細胞シートを移植した手術の執刀医です。現在は、iPS細胞から心筋シートを作成するという新しい治療法の臨床試験に取り組まれています。

R 新型コロナウイルスにもiPS細胞を使って研究をされているんですか？

Y はい。このウイルスに感染すると肺の細胞がダメージを受けるので、iPS細胞から作った肺の細胞にウイルスを感染させて病状を再現し、効果のある薬を探す研究が行われています。

R そのほかでは、どのような病気に現在使われているのでしょう。

Y 例えば、がん治療の研究では、iPS細胞から免疫細胞を作ると、免疫細胞を若返らせ、元気にすることができますし、大量に作ることができます。その免疫細胞でがん細胞をやっつけることができます。認知症、パーキンソン病、網膜・角膜の病気などに対する研究もかなり進んできていますし、この5年、10年の間には多くのものが完成するはずです。自分にも間に合うように頑張れ！と、自分自身に発破をかけています（笑）。

R 山中先生との共同研究グループでほかにも研究が進んでいるのは……？

Y 慶應義塾大学でも臨床試験が進んでいますし、神戸も盛んなエリアですね。2014年には世界で初めて、神

●コロナ禍で始めたこと
「新型コロナウイルスの影響により、週の半分が在宅勤務なのでオンライン会議続きですが、皆の顔も見え、効率もよく快適です！」

山中 伸弥さん（やまなか・しんや）
1962年9月4日生まれ。大阪府出身。B型。神戸大学医学部医学科卒業。臨床研修医を経て、大阪市立大学大学院で博士号取得。米国グラッドストーン研究所留学、奈良先端科学技術大学院大学教授を経て、2004年京都大学教授就任。06年マウスiPS細胞、07年ヒトiPS細胞を世界で初めて作製したことを発表。10年に京都大学iPS細胞研究所所長就任。12年ノーベル生理学・医学賞受賞。20年4月より公益財団法人京都大学iPS細胞研究財団理事長兼務。
●心の支え／私を医学の道へと導いてくれた亡き父、そして亡き母、妻や娘たち。家族がいるから仕事も頑張れています **●特技**／強いてあげるなら13年間、日本と第2の研究活動拠点サンフランシスコを毎月往復し、地球100周分以上、飛行機に乗っていること **●趣味**／ジョギング **●座右の銘**／「人間万事塞翁が馬」

米倉さんから見た山中先生の印象→「日本の知性を代表するかた。患者さんを想う誠実なお人柄が伝わってきました」

父

あの頃、iPS細胞があったなら今も父に会えているかもしれない

4月に個人会社を立ち上げた米倉さん。「世界中が大変な状況ですが、今できること、すべきことを前向きに考えて、一歩を踏み出し、進んでいきたい」。

ドレス24万1000円／エミリオ・プッチ(エミリオ・プッチ ジャパン)　ピアス74万円　ネックレス137万9000円／ともにダミアーニ(ダミアーニ 銀座タワー)　靴10万円／セルジオ ロッシ(セルジオ ロッシ カスタマーサービス)

「生命の謎を探求する基礎研究は私の天職。できるだけ長く続けていきたいと思います」と山中先生。「ビリー・ジョエルの『プレッシャー』を聴くと、よしこい！と逆にファイトが湧いてきます」とお茶目な一面も見せてくださいました。

天職

「生涯を通しての目標は、iPS細胞をさまざまな病気の患者さんに届けること」

戸の髙橋政代先生のグループがiPS細胞から作られた網膜の細胞を使った手術を行いました。執刀医は神戸アイセンター病院の栗本康夫先生という眼科のドクターXなんです。

R 変なことお聞きしていいですか？

Y どうぞ（笑）。

R 裏切りや情報漏れ、詐欺師のような人が近づいてくるといったことは現実にあるものなのでしょうか？

「1000倍返しだ！」の次の舞台はiPS細胞研究所？

Y iPS細胞ができてからの15年ほどの間に、ドラマより面白いんじゃないか、と思うようなことが何度もありました。『半沢直樹』の作者である池井戸 潤さんと親しくさせていただいているのですが、「これ、絶対に面白いから小説にして！」といってるぐらいです（苦笑）。

R 役作りの参考に、今度ぜひ取材させてください。でも、足の引っ張り合いや驚くことがたくさんある中で、それを乗り越えていらしたモチベーションは何なのでしょう？

Y それはやはり患者さんに、そして医学研究に貢献したいという想いです。僕は医学者であることに誇りを持っています。短い間でしたが、研究者になる前は整形外科医でもありましたし。ちょうどその頃、父が58歳で病死したのですが、結局、父には対症療法しかしてあげられませんでした。手術がそれほどうまくないと自分では感じていたこともあり、それから大学院に入り直して研究を基礎から学んだわけです。研究は、治せない人を将来治せる可能性がありますし。残念ながら、今は直接の治療には携われていませんが、もしかしたら一人の研究者、一つのグループの研究が1万人、いえ、10万人の患者さんを治すこともあり得ますから。

R 周囲の期待が大きすぎて重圧を感じることはないですか？

Y 確かに、iPS細胞ができてからかなりのプレッシャーはありますが、でも誰にも期待されないのもつらいですから。「患者さんに届けよう！」という想いで、踏ん張っています。

R 山中先生はどうやって気分転換をし、重圧と向き合われていますか？

Y ジョギングが大きいですね。僕にとって、ジョギングはいろいろな意味があるんです。走るときには研究のことは考えないのですが、タイムのプレッシャーを楽しむために走っているところもあります。ビリー・ジョエルの「プレッシャー」という曲をご存じですか？ 冗談のような本当の話なのですが、実はあの曲を聴くことが一番のプレッシャー解消法なんです。

R 本当ですか？（笑）私の場合は踊ったり、体を動かしたりして発散しています。フリーの時間が1時間あったら、「ちょっと踊ってくる！」。仕事と関係のない場所へ行って、関係ない話をするのも気分転換になりますね。

Y そういうところは本当に外科医の大門未知子にぴったりですね！

R そうですか？

Y 外科医の仕事は失敗が許されないハードな仕事ですから。そのメスさばき一つで、患者さんの生死が分かれることもある。大きなプレッシャーの中、うまく気分転換できるかたが外科医に

米倉 涼子（よねくら・りょうこ）

1975年8月1日生まれ。神奈川県出身。B型。5歳から15年間クラシックバレエを習う。2012年にスタートし、現在第6期まで放映された『ドクターX ～外科医・大門未知子～』は米倉さんを想定したあてがきによるもの。同年ミュージカル「CHICAGO」にてNYブロードウェイデビュー。17年、19年と3度の主演を果たす。『ブラック・ウィドウ』（ブラック・ウィドウ役スカーレット・ヨハンソンの吹き替え）は21年4月29日公開。Netflixのオリジナル・ドラマシリーズ「新聞記者」（主演・松田杏奈役）は21年配信予定。

●**特技**／クラシックバレエ　●**趣味**／舞台鑑賞。英語、スペイン語の勉強　●**座右の銘**／「万里一空」

山中先生から見た米倉さんの印象→「大きなプレッシャーにも動じず、わずかな時間でうまく気分転換をなさる姿はまさに〝ドクターX〟。世界でも間違いなく活躍できます！」

●コロナ禍で始めたこと

「とにかく除菌！　見えるところに消毒液を置いてまめにつけています。オンラインも増えました。「CHICAGO」の演出家が企画した、世界各国を繋ぐオンラインイベントも楽しかったです」

前進

「片時も立ち止まらず、研究は日々着実に進んでいます」
——山中先生

「語学のオンラインレッスンを頑張っています」
——米倉さん

京都大学iPS細胞研究所（Center for iPS Cell Research and Application、略称CiRA）は山中伸弥所長のもと、2010年4月1日に設立されました。iPS細胞技術を良心的な価格で、全国の医療機関に提供する橋渡し機能を確立、充実させるため、20年4月公益財団法人京都大学iPS細胞研究財団（iPS財団）を新たにスタートさせました。研究基金への寄付を常時募集中です。

左・「CiRA」のロゴ。iPS細胞の基礎研究、応用研究を行い、「再生医療の実現に貢献する」ことを理念としています。　上・9月12日、オンラインにより開催されたJT生命誌研究館と京都大学iPS細胞研究所共催のシンポジウム。今回の対象は高校生でした。

京都大学iPS細胞研究所（CiRA）

京都府京都市左京区聖護院川原町53
iPS細胞研究基金　資料請求専用フリーダイヤル　0120-80-8748
受付時間：平日9時〜17時

向いている気がします。

R　研究者に必要な素質は何だと思われますか？

Y　忍耐力です。だから、研究者にはマラソンランナーが多いんですよ。

R　今日、山中先生からiPS細胞のお話を伺って、父のことを思っていました。私は05年に父を肺がんで亡くしているんですね。57歳でした。もし、その頃にiPS細胞があったら、今も会えているかもしれないと。

Y　そうでしたか。肺がんでしたら、今はiPS細胞の前に、京都大学の本庶 佑先生のご研究からできたオプジーボという免疫を強くする薬がありますので、確かに今なら違う展開になっていたかもしれないですね……。

R　山中先生は、お父さまが亡くなられた58歳になられたんですね。

Y　もう、その年なんだと思うと感慨深いです。逆に、いつ人生が終わるかもわからないから、今できることは今しよう、先延ばしにするのはやめよう、という気持ちも強くあります。それには父の死もですが、平尾誠二さんという、大人になってからできた親友を16年にがんで亡くしたことが大きく影響しています。進行がんが判明した途端、いきなり余命1年になってしまい……。その意味では結構焦りもあります。iPS細胞だけではなく医学研究が実際の薬になり、皆さんに行き渡るには20〜30年かかってしまうので。やはり厳正な検証が必要ですから。

視点を変えて、プラスの発想で生き抜く！

R　新型コロナウイルスで日常が一変し、対談もオンラインで行う状況なわけですが、その中でもプラス面や新しい気づきは何かありましたか？

Y　僕はアメリカのサンフランシスコに第2の研究活動拠点がありまして、13年もの間、毎月往復していたのですが、新型コロナウイルスの影響で3月から行けなくなってしまったんですね。仕方なく、現地の研究員たちと2週間に1度オンライン会議をしているのですが、これが話が弾むんです（笑）。時間も決まっているから無駄なく進むし、誰かがうとうとする間もない。全員の顔も一度に見られますしね。アメリカに研究室を持って13年、コロナ禍でもよい状態を保っています。

R　面白いですね（笑）。私は英語とスペイン語を家庭教師のかたに習っていたのですが、今は対面が難しいのでオンラインで勉強しています。

Y　素晴らしいです。この新型コロナウイルスが落ち着いたら、いつかぜひハリウッドに進出なさってください！　いろいろなことが不自由になってはいますが、その間も私たちは片時も立ち止まらず、日々着実にiPS細胞の研究を進めています。この4月には研究所の一部を公益財団として独立させ、企業との連携を強化しました。

R　期待しております！

「2020年はかなり新型コロナウイルスに攻められましたが、そろそろ逆転したいです！」（山中先生）。「感染予防を心がけた新常識のもと十分に注意しつつ、一歩を踏み出したいです」（米倉さん）。

アウター40万3000円　シャツ15万4000円　パンツ21万6000円／すべてザ・ロウ(ザ・ロウ・ジャパン)　ピアス1万2700円／スワロフスキー・ジュエリー(スワロフスキー・ジャパン コンシューマーサービス)　靴9万5000円／セルジオ ロッシ(セルジオ ロッシ カスタマーサービス)

新春アンチエイジング対談

私たち、心も体もしなやかに

輝く人生を謳歌しよう

大地真央さん

宝塚歌劇団時代から続くおつきあいは、40年近く。退団後もトップ女優として多方面で大活躍する大地真央さんと黒木 瞳さんが、美と健康の秘訣と仕事への意欲を語ります。大切なのは柔軟さと、今を丁寧に生きること——。年を重ねてますます輝くお二人の言葉が、先の見えない時代を生きる私たちの心に染みてきます。

撮影／下村一喜〈AGENCE HIRATA〉
スタイリング／江島モモ(大地さん)
後藤仁子(黒木さん)
ヘア＆メイク／嶋田ちあき〈vierge〉(大地さん)
吉村 純〈LA DONNA〉(黒木さん)
取材・文／浅原須美

〈大地さん〉ドレス、ベルト、イヤリング、ネックレス、バングル／参考商品
〈黒木さん〉ドレス45万3000円／フェンディ(フェンディ ジャパン)
ピアス954万5455円　リング1600万円／ともにグラフ(グラフダイヤモンズジャパン)

黒木瞳さん

大地真央さん

「落ち込んでもいい。
立ち上がればいい。
〝前を向く〟って、
そういうことでしょ?」

Q 最近新しく始めた健康法は？

スムージーに青切りシークワーサーをプラス。物忘れ予防にいいらしいの（笑）。

年を重ねることの魅力は何ですか？

人間関係が長く続いていく中で、大切な人をより大切に思えるようになること。

落ち込んだときに立ち直るコツは？

無理にでも口角を上げて、笑顔をつくる。脳がだまされて、不思議と元気になります。

新春アンチエイジング対談

先が見えない時代だからこそ〝フレキシブル〟に

宝塚歌劇団では〝運命共同体〟。今は、姉であり母であり

大地さん（以下、大地） ショーコ（黒木さんの本名）が月組に入ってきたときの第一印象はよく覚えているわ。ふわふわ、ひらひらした服装の娘役の子が多い中で、一人だけタイトスカートをはいていたのよね。それが私には新鮮でキラッと光って見えたの。「この子は面白い。何かが違う」って。最初に相手役になったのは『あしびきの山の雫に』（1982年）だったわね。

黒木さん（以下、黒木） 右も左もわからない21歳でした。鮮明に覚えているのは、大津皇子役の真央さんが辞世の句を詠んで亡くなるシーン。目から涙がふわーっと流れ出るのを恋人役の私は至近距離で見て、ゾクゾクッとしたんです。あのときの衝撃は忘れられません。まるで芸の神様が舞い降りてきたようで——。

大地 それはいいすぎよ（笑）。でも舞台の上では私たちは運命共同体。「月組のトップではなく宝塚のトップにならなければ意味がない」と本気で思っていたから、私に教えられることは全部、愛情をもって厳しく教えたつもり。プレッシャーをはねのけてよく頑張ったわよね。本当に努力家で根性があって、九州の女は強い（笑）。

黒木 真央さんからは舞台の〝いろは〟はもちろん、プロフェッショナルとしての意識も何もかも教わりました。私にとっては尊敬すべき師匠であり、頼りがいのある母であり姉であり——。

大地 あら、ショーコもときどき姉になるわよ。メールもラインもインスタグラムも「絶対にやったほうがいい」って一から教えてくれたじゃない。

黒木 それは私がSNSで真央さんとつながっていたい一心で……。

口に入れるものはオーガニック。効果抜群のタップダンス

黒木 朝食のスムージーは今も欠かさず続けていらっしゃるのですか。

大地 そうね。にんじん、りんご、小松菜、バナナを基本に季節の果物、ヘンプシードとチアシード、豆乳とベリー

Profile

だいち・まお
1956年兵庫県生まれ。73年宝塚歌劇団入団（59期生）。
男役トップスターとして一時代を築き、85年の退団後も多様なヒロインを演じ、
文化庁芸術祭賞大賞（98年）など受賞多数。2021年2月・3月、
東京・シアタークリエ、大阪・新歌舞伎座ほかで『ローズのジレンマ』に出演。

トップス79万円　パンツ18万円（参考商品）／ともにヴァレンティノ
チョーカー17万1000円／ヴァレンティノ ガラヴァーニ（すべてヴァレンティノ インフォメーションデスク）
リング1800万円／グラフ（グラフダイヤモンズジャパン）

紅酢を加えて全部で13種類くらいを毎日。最近は物忘れ予防のために青切りシークワーサーも入れているの。そういえばショーコは朝からラーメンでも平気な人だったわよね？（笑）

黒木　ラーメンではありません、焼きそばです……いえいえそれは昔の話（笑）。今はちゃんと栄養を考えて料理を作っています。最近の定番は、オリーブオイルでにんにくを炒めて山盛りのフルーツトマトを煮込んだリコピンたっぷりの特製ポモドーロと、一度にたくさんの野菜をとれる豚汁。

大地　本当に食事と運動は健康の基本よね。私は果物、野菜、穀類、卵はもちろん、歯磨き粉もできるだけオーガニックを心がけているの。そして自己流のストレッチと週1回のパーソナルトレーニングで汗を流して……舞台に立つ緊張感も大事ね。タップダンスはまだ続けているの？

黒木　もう20年。タップダンスってなかなか上達しないんです。ストイックにならざるを得ない修行のような練習が性に合うみたいで。おかげで体脂肪率が下がり、筋肉がつき、宝塚時代は太かった足も細くなりました（笑）。

自粛生活で気づかされた家族と仕事の大切さ

黒木　私はもともと朝が早いのですが、自粛期間中はさらに早く、3時か4時に起きていました。5時に夫を起こして1時間ほど一緒に散歩をして、家に戻ると私は洗濯をしたり一日分の料理を作ったり。……真央さんはどんな日常を過ごされていましたか？

大地　結婚して14年目になるけれど、夫との時間をこんなに長く過ごしたのは初めてだった。それは新鮮で楽しかったわよ。一緒にお料理を作ったり、私は初めてケーキを焼いて失敗もしたけど（笑）。ずっと家にいるのだから普段できないことをやろうと、家庭菜園や物の整理、部屋の模様替えも。

黒木　わが家も家族3人がいつも家にいて、「行ってらっしゃい」も「お帰りなさい」もいわない毎日でした。その中であらためて家族の存在がかけがえのないものに思えて、私にとっては豊かな時間だったのかもしれません。

大地　舞台公演もことごとく中止になって、当たり前が当たり前でなくなったことがとても切ないけれど、だからこそ今できることに丁寧に取り組みたいと思ったの。8月に久しぶりに帝国劇場でのコンサートに出たとき

Q 体力と体形を維持する秘訣を教えてください。

20年以上続けているタップダンス。適度に筋肉がつき、足が細くなりました！

還暦を迎えての心境は？

命が元気になった気がします。60歳は〝2度目の0歳〟だから。

落ち込んだときに立ち直るコツは？

溜め込まず、夫にすべてを話します。そして、コトンと寝て忘れる——。

Profile

くろき・ひとみ
1981年宝塚歌劇団入団、劇団史上最速で娘役トップに。
退団後、第21回日本アカデミー賞最優秀主演女優賞受賞。
2020年秋監督作品3作目となる『十二単衣を着た悪魔』が公開。
2021年1月10日よりNHKBSプレミアム連続ドラマ『カンパニー』に出演。

ドレス29万5000円　ピアス38万5000円　靴11万5000円
／すべてグッチ（グッチ ジャパン）

「軽やかに、柔らかく——。
いつでも〝挑戦できる人〟でいたいから」

黒木 瞳さん

Keep on Smiling
丑 Mao Daichi

は、お客さまと劇場空間を共有できていることが奇跡のようで、舞台に立てる幸せを今まで以上に身に染みて感じました。

プライベートでも仕事でも世界が新しく広がった50代

黒木　去年の10月に私も真央さんと同じ60代の仲間入りをしました。

大地　私たち、40年近いおつきあいになるのね。若いときと比べて体の変化はそれなりに感じるけれど、気持ちはあまり変わってないような気もする。私が2度目の結婚をしたのが51歳、20年間続けてきた『マイ・フェア・レディ』のイライザ役を卒業して、新劇の『ヘッダ・ガーブレル』に挑戦したのが54歳、初めての祖母役が『とと姉ちゃん』で60歳。ここ10数年はプライベートでも仕事でもそれまでの延長線上とは違う新しい世界が広がった時期だったわね。ショーコが初めて映画監督をしたのも50代だったでしょう？

黒木　はい。『嫌な女』を撮ったのが55歳。今までに映画を2本とショートムービーを1本撮りました。まさか私が映画監督をやるなんて、夢にも思っていませんでしたけど……。

大地　あら、「いつか監督をやってみたい、やる！」って私にいってたじゃない。

黒木　え？　覚えていない……。

大地　ん？　酔ってたのかな？（笑）

若い人には負ければいい――。肩の力を抜いて、手は抜かず

大地　ところで還暦を迎えて何か感じるところはある？

黒木　特別な思いはないのですが、以前、あるかたが「干支は60年で一巡するから、60歳は0歳なのよ」とおっしゃったのがとても印象的でした。そうか、人は60歳で生まれ変わってまた何かを新しく始められるんだな、と。だからといって「これをやろう！」と意気込むわけではなくて、いろいろなかたがたやお仕事との出会いを大切に、ご縁があったときにはいつでも挑戦できる人でいたいなと思います。

大地　私も同感。特に今は先の見えない時代だから、何があっても対応できるように体も心も柔軟に保っておきたいと思うの。起きてしまったことはひとまず受け止めて、落ち込むときは落ち込んで、そこから「よっこらしょ」と立ち上がればいいじゃない？　情熱は内に秘めて、柔らかく微笑みながら人生を謳歌する60代でありたいと思う。

黒木　2本目に撮った映画、『十二単衣を着た悪魔』の中に「若い人には負ければいい」という意味の台詞があって、私の中にストンと落ちてきたんです。「人は必ず老い、時代は動く。年とともに譲るところは譲り、自分を知ることこそが今を輝いて生きること。それが女性の品位だ」と。そんなふうに肩の力を抜いて、でも手は抜かず、今日という日を大切に生きていけたら素晴らしいなと思います。

大地　素敵な言葉ね。私は最近、家族や友達など今まで当たり前だった身近な人の存在を、より大切に思うようになった気がする。人間関係って、年月を重ねるごとにだんだん絞られていって、その分、中身が濃くなるのかもしれないわね。私とショーコとの間にもこの先どんな出来事が待っているか楽しみね。

黒木　本当にそうですね。二人にふさわしい作品に巡り合って、真央さんと共演できたら夢のようです。

大地　いつでもOK！といえるよう、心と体を整えておかないとね。

一日一日を大切に!! 黒木瞳

「私たちの未来も楽しみね！」
――大地真央さん

「共演の夢、いつか実現させたいです」
――黒木 瞳さん

〈大地さん〉ジャケット38万円
ブラウス 18万円　スカート15万円／
すべてサンローラン バイ
アンソニー・ヴァカレロ
（サンローラン クライアントサービス）
イヤリング204万円　リング〈右手〉98万円
リング〈左手〉72万7000円／
すべてブルガリ（ブルガリ ジャパン）
〈黒木さん〉ジャケット8万6000円
パンツ6万1000円
グローブ、帽子（ともに参考商品）／
すべてエンポリオ アルマーニ
（ジョルジオ アルマーニ ジャパン）
イヤリング371万9600円
ネックレス207万6000円／ともにカルティエ
（カルティエ カスタマー サービスセンター）

裏千家教授が乗る［アウディ］

今日も、愛車でお茶会へ

茶道の師範として、海外へもその魅力を精力的に伝えている保科眞智子さん。多忙な日々の中で、車は〝頼れる相棒〟として欠かせない存在だとおっしゃいます。

乗る人／保科眞智子さん　撮影／笹口悦民〈SIGNO〉　ヘア&メイク／AKANE　取材・文／小倉理加　撮影協力／The Okura Tokyo

細かな配慮を感じ、運転も快適。乗り手に寄り添ってくれる名車

「きもの姿でも、毎日のように自分で運転して出かけています」と語る保科さん。今日は、外国の客人をお連れして茶会に出かけました。「英語で茶道を教えているのですが、それは茶道に国際的な可能性を感じたから。500年を超える茶の湯の伝統には、今なお発見があります。伝統あるものは時代を経ても美しく、〝本物〟だけが持つ魅力があります」。

保科さんは、本物の色あせなさをアウディの名車にも感じるそうです。なかでも、昨年大きくリニューアルしたばかりのAudi A6は女性にも乗りやすいと教えてくれました。保科さんはおすすめする理由をこういいます。「全体にエレガントで、ハンドル操作がしやすく、加速がスムーズなので運転していても疲れません。女性に優しい一台だと思います」。

アウディのデザイン哲学に「守・破・離」という日本の茶道や武道の精神に通じる考え方があります。新たなことに挑戦しても、伝統に根ざしていることこそが重要。Audi A6にも、120年の歴史の中で受け継がれたデザインエレメントが随所に残されています。

伝統を守りながらも茶道の新たな可能性を追求する保科さん。その凜としたきもの姿に、同じ精神を持つアウディがお似合いでした。

「The Okura Tokyo」の茶室で、茶の湯の魅力を英語で伝える保科さん。お母さまから譲られた訪問着が春の訪れを告げるかのよう。

保科眞智子（ほしな・まちこ）さん

裏千家教授。著書に『英語DE茶の湯　こんなとき、どうする?!』（淡交社刊）がある。オーストリア・ロースドルフ城 古伊万里再生プロジェクトを主宰。2021年1月24日（日）まで大倉集古館にて開催中の、特別展「海を渡った古伊万里」に特別協力し、タイアップ企画のお茶会も開催予定。

きもので運転する場合に備えて、保科さんは履き替え用にドライビングシューズを車に常備。

どんな天候でも路面をしっかりグリップするquattro（クアトロ）四輪駆動システムを採用する「Audi A6 Avant 40 TDI quattro sport」。クリーンディーゼル搭載なので、CO_2の排出量が少なく燃費がよいうえ、走行中の車内が静かなのも特長。828万円（税込）～／アウディ（アウディ コミュニケーションセンター）

荷物がたくさん収納できるステーションワゴン。お道具がしっかり入るので、茶席で亭主を務めることも多い保科さんには強い味方。

「シートヒーターが装備されているのが嬉しいです。そっと押すだけで自動で閉まるパワークロージング（オプション）にも心配りを感じます」と保科さん。

「ハプティック（触感）チーム」という専門チームが、五感の評価で使いやすさと質感を追求。タッチパネルについても研究を重ね、初めての人でもスムーズに使いこなせる仕様に。

●お問い合わせ／
アウディ コミュニケーションセンター
0120-598106

輪島の漆芸家、箱瀬淳一さんとのコラボレーションで完成した最新作。左から「吉野桜」、「野の小菊」、「祝いの宝尽くし」。絵柄に使われているのは、希少な純金、和銀、夜光貝など。最終的には７つのデザインが完成する予定で、日本を含め、パリやロンドン、ニューヨーク、中国で発売予定。「野の小菊」は１点もので、その他は8点限定で受注製作される。いずれも高さ30×直径20㌢で、6人分24本のカトラリーが収納されている。価格は475万円〜。

輪島の蒔絵工房から生まれた飾るテーブルウェア

テーブルを彩る漆のカトラリーセットMOOD［クリストフル］

2015年に「美しくディスプレイするカトラリー」という斬新なコンセプトで誕生した「MOOD」。大人気のこのシリーズは、今やクリストフルのアイコニックな存在となっています。その最新作が、輪島の漆と蒔絵で装飾され、和と洋を融合した画期的なアート作品となって登場しました。

撮影／熊野淳司

フランスの機能美と和の伝統美が融合した クリストフルの飾るテーブルウェア

1．2年かけて6つのデザインを考案し、製作した漆芸、蒔絵作家の箱瀬淳一さん。日本の文様は「空間美」が肝要と語る。2．金粉を蒔いたあと、漆を塗りかぶせ、乾燥後に研磨して下の蒔絵を出すなど、全12の工程を経て完成させる。3．細かく繊細な文様を描く道具。4．箱瀬さんの創作は、漆作りから始まる。

シルバースミスとして190年の歴史を持ち、19世紀にジャポニスムの名品を数多く残したクリストフル。実生活に即した美術品を生み出すことで、ブランドを飛躍させてきました。そして2020年、日本の伝統工芸とフランスのテーブルウェアのかたちを融合させた画期的な芸術作品を発表しました。輪島を代表する漆芸家の箱瀬淳一さんによる「MOOD」の特別限定作品です。

「伝統を守るということは、新しいことに挑戦し続けることです。私は何百年も受け継がれてきた和の文様をそのまま再現するのではなく、現代の人が新しく感じられるものにして残していきたいと思っています」と語る箱瀬さん。「天馬は正倉院宝物の文物に見られる文様です。日本独自の技である蒔絵で表現して、大陸に帰してあげようと思いました」。漆は戦国時代の鎧兜に錆止めとして焼き付けられていたもの。素材としての相性はもちろんのこと、卵形ケースのフォルムやカトラリーは蒔絵職人にとって、今まで手掛けたことのない最高のパレットだと感じた、と話します。

現在と未来を感じさせる「祝いの宝尽くし」

折り重なった花びらの線が繊細な「野の小菊」

舞い散る山桜の躍動感を表現した「吉野桜」

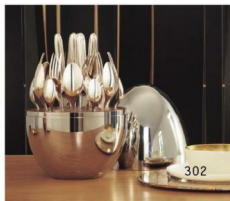
邪気を払い、幸運を呼ぶ生の象徴、「天の龍」

3羽の鳳凰と無数の光で構成された「天地鳳凰」

吸い込まれるような宇宙を感じる「宙の天馬」

190年の歴史の中、クリストフルはシルバースミスとして「実用性のある美術品」を数多く生み出してきた。蒔絵が施されたカトラリーは世界でも希少。卵形ケースの模様に合わせたデザインになっている。コーヒースプーンの色は他とは違っていて、箱瀬さんの"楽しいコーヒータイムを"という思いが込められている。

お問い合わせ／クリストフル 青山本店　☎03(3499)5031

今回の限定版の原型であるクリストフルの6名用カトラリーセット「MOOD」。実用的でありながら、オブジェとして飾ることができる。大小さまざまなモデルがあり、世界で大人気。

佐賀の匠

暮らしに寄りそう

[ピースクラフツSAGA]
〟ふるさと納税〟で伝統工芸を支える

陶芸、木工家具、手織物――。佐賀に生まれた伝統工芸は私たちの暮らしに、ほっと安らぎを与えてくれます。「ピースクラフツSAGA」は、「ふるさと納税」を通じてその手工芸を守り、未来につなげたい、そして、作る人と使う人をつなぎたいと願うプロジェクト。オリジナルの返礼品や注目の若手作家の作品など佐賀の魅力を幅広く発信しています。

撮影／角田 進　構成・取材・文／露木朋子

後ろ姿の美しさにこだわる
平田椅子製作所

日本でも有数の家具生産地として知られる佐賀県、諸富エリア。創業50余年の「平田椅子製作所」は、その名のとおり〝椅子〟に特化した家具メーカーです。木を削る、磨く、塗るなどそれぞれの専門を究めた職人の技が結集した椅子は、座り心地のよさも格別。「実は、後ろから見る機会も多いダイニングチェア。オリジナル作品の〝リリー〟は、百合の花弁を造形のヒントに、最高に美しい後ろ姿を目指しました」（デザイナー澄川伸一さん）。

返礼品　Dining Half Arm Chair「LILLY」◇写真下・ナチュラル　写真上右・ダークブラウン／各寄付金額30万円

伝承の技に、新たな息吹を加えた返礼品コレクション

毎年、「ピースクラフツSAGA」が発表する〝EDITION〟シリーズは、プロダクトデザイナーの澄川伸一さんを中心にそれぞれの工房と二人三脚で作り上げたオリジナルの返礼品のコレクション。今年は各工房の〝技〟に注目、今までにない作品が完成しました。

100年使い続けたい、伝統の木綿織物
鍋島緞通吉島家

江戸元禄年間に中央アジアからトルコ、中国を経て佐賀の地に技術が伝来、その後は鍋島藩御用として珍重され、「鍋島緞通」は佐賀を代表する工芸品となりました。木綿の糸で織り上げているため、湿気の多い日本の風土でも心地よく使うことができます。まずは実用性の高い座布団で、その魅力に触れてみては。開運カラーの黄色や鮮やかな赤すおう色の地に、エスニック調や北欧風の柄が施された一枚は、日々の暮らしに安らぎと彩りをもたらすでしょう。

返礼品　新鍋島座布団「SQUARE」◇写真右の手前・唐草幾何文 山吹地45、奥・雪月花文 赤すおう地45　写真下の右・清月花文 灰白地45／各寄付金額15万円　左・手織座布団「SQUARE」鏡水星河文 枯葉地45／寄付金額45万円

小さな花器に有田の伝統と技を閉じ込めて
李荘窯業所

手のひらにのせるとすっぽり収まるほどの愛らしい超小型花器。「窓際の小さなスペースにも置けるよう、器の奥行きを短くデザインしました」（澄川さん）。高さ8㌢の作品ながら、エレガントなフォルム、マットな中に艶のある質感を実現できたのは、「李荘窯」だからこそ。有田400年の伝統とコンピューターによる最新設計技術などを駆使した技の賜物です。形は5種、色は白、黒、青の3色。暮らしの場所にアクセントを与えてくれそうです。

返礼品　一輪挿し「littles」◇写真下の左から・軸、空、風、安、凛／各寄付金額1万円　写真右・凛／寄付金額1万円

大胆な刷毛目づかいが映えるモダンプレート

丸田宣政窯

重量感ある黒い器に踊る、表情豊かな刷毛目文様。この印象的な文様は、丸田宣政窯２代目、丸田延親さんが得意とするテクニックです。刷毛を打ち、釉薬を散らしたような〝打刷毛目〟、墨汁を広げるように柄がにじむ〝純刷毛目〟、曲線を描く〝波刷毛目〟と、代表的な3種を大胆に描いています。丸皿は径約11㌢、約15㌢、約23㌢の3サイズで3文様、角皿も3文様のラインナップ。桃山時代末期から日常づかいの器を作り続けている、黒牟田焼らしい使い勝手のよさも魅力です。

返礼品「MUTA NOIR」◇写真左・波刷毛目大皿／寄付金額2万5000円　中・打刷毛目中皿／寄付金額2万円　右・純刷毛目小皿／寄付金額1万円　写真右上の手前・波刷毛目長皿、奥・打刷毛目長皿／各寄付金額2万5000円

昭和の名デザイン・水玉を究めて

副千製陶所

「磁器に化粧土をかけて、かき落とす。水玉文様は一つ一つ職人が手作業で作り出します」と副島謙一社長。急須や茶碗など、昭和の中頃より親しまれてきた〝水玉〟は、実は高いテクニックの下に生まれたものでした。その柄と技を生かしながら、澄川さんは使いやすい大きさと手触りのよい薄さをリクエスト。日本茶やコーヒー、ビールや焼酎と日常生活のあらゆるシーンで楽しめる径6㌢、高さ11㌢のほっこりと手になじむシンプルなカップが完成しました。

返礼品　フリーカップ「DOTS&LINES」◇写真左の右から・プレミアムライン、プレミアムドット／各寄付金額1万5000円　ドットダウン、ボーダートリプル／各寄付金額1万円

21世紀の唐津焼を担う注目の若手作家

唐津焼の歴史は実に500年以上。時代や生活の変化を受けながらも、脈々とその伝統と技は継承されています。地元・唐津で器作りに励む若手作家の活動の応援も「ピースクラフツSAGA」が力を注ぐプロジェクトの一つです。

土も釉薬も薪も、すべて自ら作り出す

村山健太郎(健太郎窯)

古地図で窯の跡地を調べて土を採集したり、工房近辺の雑木を伐採して薪を作ったり、無農薬の藁から灰を生成したり。陶芸にまつわるほぼすべての材料を自分で探し、器作りに取り組む村山さん。「最初から最後まで、自分の手で物を作り出したかった。それを実現できるのは唐津焼でした」。青唐津や朝鮮唐津が並ぶ9種の唐津焼セットで、その温もりに触れてみては。

返礼品　写真上の右・筒杯(大)／寄付金額2万円　左・青唐津5寸皿／寄付金額2万円　写真右・唐津小皿セット／寄付金額10万円

日常に溶け込むさりげない器を

中里健太(隆太窯)

元々「物を作り出すこと」に興味があり、当初はファッションデザイナーを目指していたという中里さん。学び続けるうちに、一つの物を自分の手だけで作り上げたいという思いが強くなり、焼物の道へ。父・太亀さんの下で修業を積み、2年前より自身の作品を発表。2019年には親子三代展も開催しました。粉引や三島だけでなく、白磁や青白磁も製作していきたいと、新しい窯も完成させたばかり。「日常生活に自然に溶け込む器を目指しています」。若きサラブレッドの作品に要注目です。

返礼品　写真上の右から・白磁飯碗／寄付金額1万5000円　粉引湯呑／寄付金額1万円　三島湯呑／寄付金額1万5000円

ピースクラフツSAGA

☎0952(20)1607(代)　https://peace-crafts.org
ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」"ピースクラフツ"で検索。
※返礼品は一点ものの作品もあり、品切れとなっている場合があります。詳しくはウェブサイトでご確認ください。

家庭画報2021年1月号綴じ込み付録

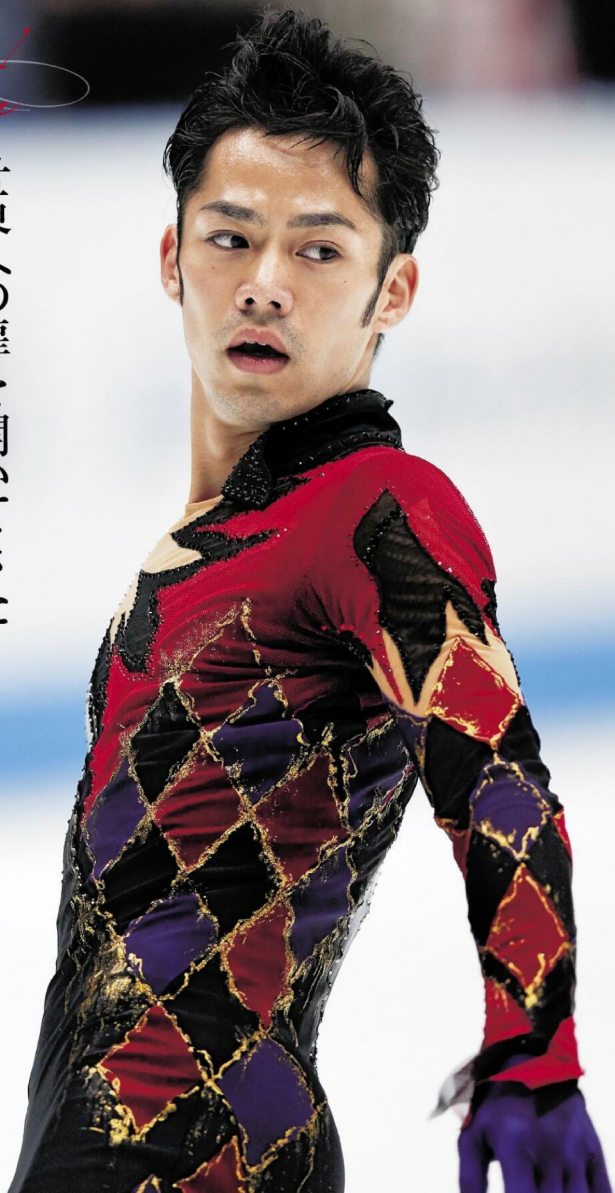
髙橋大輔

Daisuke Takahashi

メモリアルフォト特集

フィギュアスケーター・髙橋大輔選手。そのスケート人生はドラマティックな展開の連続だ。
本誌初のフィギュアスケート特集で扉を飾った2011年12月号から直近の20年3月号まで、
反響の大きかった写真、今回初登場の写真を織り交ぜて軌跡を辿る永久保存版！
20年10月半ばに行ったオンライン取材での充実した表情もお見逃しなく。

Part 1
on ice

世界への扉を開いてきた伝説のスケーター

撮影／吉成大輔

撮影／吉成大輔

Part 1
2013
撮影／吉成大輔

Part 1
2014

撮影／吉成大輔

Part 1
2018

Part 1
2019

撮影／アフロ

Daisuke Takahashi

初体験の細かいルールに四苦八苦。でも、毎日充実しています

――お久しぶりです。今、お2人はアメリカでどのような生活なのでしょうか。

D ひたすら練習しています（笑）。充実の毎日です。氷上練習は月曜から金曜の3〜4時間、月水金が筋トレ、火木にバレエ、一日の終わりには筋肉をほぐすためのプール。オフの土日に体を休めています。

――新型コロナウィルスの影響でいろいろ大変だと思いますが、大丈夫ですか。

D 十分注意はしていますが、練習関連以外は引きこもりなので大丈夫です。

――マリーナ・ズエワコーチの印象はいかがですか？

D 今までご挨拶程度しかお話ししたことがなく怖い印象だったのですが、全然違いました。可愛くてお茶目なかたです。

K アイスダンスの知識が本当に深くて勉強になります。そして、選手をよく見てい

アメリカ・フロリダにオンラインインタビュー

村元哉中・髙橋大輔選手、充実のアイスダンス生活を語る

髙橋選手ほどファンの想像の上を行き、驚かせ、喜ばせるスケーターもそうそういない。まさかアイスダンサー・髙橋大輔の姿が見られる日が来ようとは。新たな世界に飛び込んだ彼は今、アイスダンスパートナーの村元哉中選手と共にアメリカ・フロリダで練習を重ねている。新型コロナウィルスの影響で軒並みアイスショーや大会は延期・中止という、ままならない状況ではあるが、その表情は明るい。オンラインインタビューから見えた、充実のアイスダンス生活をお届けする。

Kana Muramoto

るんですよね。いいタイミングでモチベーションを引き上げる言葉をかけてくださったり、人間的にも素晴らしいコーチだと思っています。

――11月のNHK杯で初披露となる新プログラムについて教えてください。

K アイスダンスではショートプログラムのことをリズムダンス（以下RD）というのですが、映画『マスク』の曲を使ったプログラムを演じます。とても明るい曲なので、最初から最後まで楽しんでいただけると思います。

D 前半から後半にかけて特に盛り上がるんですよね。曲に乗ってあっという間に滑り終わる気がしています。ただ、RDのスイングが難しくて。毎日ステップがわからなくなり、苦戦中です（苦笑）。

K RDはフリーダンス（以下FD。フリースケーティングにあたるもの）より、ビートに合わせなければいけない、距離が離れてはダメなど、ルールがさらに細かくて難しいんですよね。

D 新型コロナウィルスの影響もあって振り付けが進まず、でき上がったのは9月になってから。演技はまだ30㌫の完成度ですが、ここから上げていきます！

K 振り付けはマリーナと、アシスタント・コーチのイリヤ・トカチェンコというイス

ラエル出身のアイスダンサーにお願いしたのですが、デトロイト在住なのでフロリダまで来られなくて。動画を送ってもらい、リモートで練習しました。

――動画での振付指導とは、コロナ禍ならではですね。FDはどのようなプログラムですか？

フロリダでの過ごし方から北京五輪への意気込みまで

撮影／USM

Takahashi

K 「ラ・バヤデール」というクラシックバレエの曲です。定番の有名な曲なのですが、2人ともクラシックバレエはほぼ初めてのジャンルなんです。でも、RDとは真逆のクラシックな印象で違いも楽しめますし、本当に素敵なプログラムになっていると思います。物語の最後のストーリーを氷上で演じるのですが、見ていて幸せな気持ちになっていただければ嬉しいです。

D バレエのポジショニングと3拍子の音取りが難しくて四苦八苦ではありますが、音の変化が結構あって、後半になると速いテンポで俄然盛り上がるんです。アイスダンス最大の見せ場であるリフトとスピン、これはもう練習を重ねていくしかないですが、完璧にできればすごくいいプログラムになるのではないかと思っています。

――プログラムのご提案はどなたから？

K RDは私たちからの提案なのですが、FDはマリーナコーチからでした。いつか誰かに使ってほしくて温めてきた特別な曲だといってくださいました。私たちがカップルを組むとお伝えした日に、これでいく！と決めたそうです。

Muramoto

D 最近、アイスダンスの世界ではモダンなダンスが多いので、逆に王道のクラシックバレエを選ぶのは戦略としてもありかなと思います。僕たちも新しいチャレンジなので楽しみです。FDの振り付けは2月にできていたので、こちらの完成度は60㌫くらいかな。まだまだすべてのエレメンツが完璧なわけではないですが、ようやくここ

まで来ました（笑）。

アイスダンスに誘ってもらって今は本当に感謝しています

――カップルを組んでみて、それぞれの印象を改めてお聞かせください。

K　シングル界でのレジェンドと一緒に組めることは、本当に奇跡だと思っています。カップル競技はパートナーなしではできませんし、もし大ちゃんからアイスダンスは無理と断られたら引退を覚悟していたので。一緒の目標を持って練習を積み重ねていける今となっては、自分のスケート人生の中でかけがえのない存在だと感じています。

D　照れくさいです（笑）。アイスダンスはもともと好きだったので、引退してからいつか誰かと趣味でやれればいいなあと思ってはいたのですが、まさかこんなに本格的にやることになるとは！　かなちゃんがシングル時代から彼女のスケートのファンで、アイスダンスに転向してからも素晴らしいと感じていたので、お誘いは光栄でした。ただ「僕、アイスダンス初心者なんだけど……30歳超えてるんだけど……（笑）」と最初は躊躇しました。もっとアイスダンスの経験を積んでいるパートナーと組んだほうが、世界へ挑戦できるかもしれない」と。今、考えてもやはりすごい賭けなのでは？

Daisuke

Zoom取材の舞台裏・
家庭画報に
特別メッセージ
2020年12月1日公開

撮影／本誌・伏見早織

村元哉中（むらもと・かな）

1993年3月3日、兵庫県生まれ。14歳で全日本ジュニア選手権初出場。2014/15シーズンよりアイスダンスに転向し、15〜18年クリス・リード選手とともに全日本選手権3連覇。18年平昌五輪では日本アイスダンス最高位タイの15位に。20年1月、高橋選手と新たにアイスダンスカップルを結成。

Kana

K　賭けました！（笑）

D　でも、おかげで最高の経験を積ませてもらっています。声をかけてもらって、今は本当に感謝しているんです。僕が引退するときに、同じ言葉をまたいえたらいいな、と思っています。

――NHK杯の意気込みをお願いします。

D　まずここで初披露なので、僕に関していえばシングルからアイスダンスでのスケートの違いを見せられたらと思っています。初試合なので、次につながるよういいイメージで終わりたいです。

K　コロナ禍で大変な状況ではありますが、初プログラムお披露目の場となるので、まずはしっかり滑り切るのが大きな目標です。でも、まだ時間もありますし、やれる自信はあります！　初披露の場を楽しみたいと思っています。

D　この2人のカップルには期待できると思ってもらえるような演技ができれば、一つクリアかな。

――全日本選手権の目標は？

D　今シーズンのメイン大会なので、しっかり結果を残したいですね。北京五輪のプレシーズンになる21年に向け、ベストを尽くす、それしかないです。

K　ベストを尽くせば結果はついてくると信じています！　頑張ります。

Part 2
off ice

氷上を降りても溢れるオーラ

Part 2
2016

撮影／平岩 享

撮影／平岩 享

Part 2
2018

撮影／平岩 享

すべてを糧に進化する髙橋大輔。
そして新たなる幕開け——

日本が世界に誇るレジェンドスケーター、髙橋大輔選手が2020年1月から飛び込んだ新天地はアイスダンスの世界。
今まで培ってきた技術に加え、さらなるステップアップが求められる練習漬けの毎日だが、
スケートを愛する自分を再発見したその瞳は輝いている。
村元哉中選手という最高のパートナーを得た今、フィギュアスケート人生の新たな幕が上がった。
Believe in the power of figure skating and our future!

2020
撮影／アフロ

18

Daisuke Takahashi

1986年3月16日、岡山県倉敷市生まれ。
関西大学カイザーズフィギュアスケートクラブ所属。
長光歌子コーチと中学2年の時に出会う。
2002年世界ジュニア選手権優勝。
10年バンクーバー五輪にて
アジア男子初となる銅メダル。
同年トリノ世界選手権、12年GPファイナル優勝。
トリノ、バンクーバー、ソチ五輪の
3大会連続入賞など、
男子フィギュアスケート界日本初、
アジア初の記録多数。
14年10月の現役引退後、
18年7月、32歳で現役復帰。
日本人男子スケーターとしては過去最年長記録。
19年12月でシングル競技を引退。
20年1月から村元哉中選手と
アイスダンスカップルを組み、北京五輪を目指す。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

①全日本選手権2019のエキシビション、メダリスト・オン・アイスで披露したSP（ショートプログラム）「The Phoenix」。②ジャパンオープン2012にてFS（フリースケーティング）「道化師」を初披露。③Art On Ice 2013、公開リハーサル中のワンシーン。④全日本選手権2013よりSP「ヴァイオリンのためのソナチネ」。⑤ファンタジー・オン・アイス2014幕張での『ロミオとジュリエット』の劇中歌「I'm Kissing you」。⑥優勝した西日本選手権2018でのFS「Pale Green Ghosts」。⑦国立代々木競技場第一体育館にて行われた全日本選手権2019。シングル競技最後のFS「Pale Green Ghosts」。⑧2020年 1月の「ICE EXPLOSION」より、村元哉中選手とのアイスダンス初披露となった「美女と野獣」。⑨アメリカ・フロリダにて。20年2月の練習風景。⑩同じく20年2月。マリーナ・ズエワコーチの指導を受けて。⑪20年10月半ば過ぎ、オンライン取材時の髙橋選手、村元選手。⑫17年1月号のための撮り下ろし。今回初掲載。⑬左に同じ。今回初掲載。⑭⑮⑯現役復帰記念号、19年1月号のための撮り下ろし。今回初掲載含む。⑰左に同じ。今回初掲載。⑱8と同じく20年1月の「ICE EXPLOSION」より。

撮影／本誌·坂本正行　取材協力／日本スケート連盟　スタイリング／折原美奈子（P.12～13）
撮影協力／マンダリン オリエンタル 東京（P.12～13）　ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋（P.15）
デザイン／平澤靖弘+jump　編集·文／小松庸子

三浦竹泉家のお正月

京焼作家の年始め

撮影／田口葉子
取材・文／萬 眞智子

京焼の窯元として5代目となる三浦竹泉氏。伝統的な作風に独自の意匠を加えて、常に使い易い品を求め、めざしてきました。五条坂の窯場に新しくギャラリーを開き、ご家族揃って新出発のお正月。めでたい春の到来を待ち望みます。

新しくなったギャラリー内にある知新棚(ちしんだな)の上に金襴手 牛絵 茶碗と宋窯白瓷写 平棗、掛物は山本紅雲筆 紅梅絵、器はともに当代竹泉造。

一家で囲む新春の席

五条坂にある昔のままの佇まいの三浦家。
お正月はお約束も多く、
訪問客が絶えませんが、
まずは家族で神仏にごあいさつした後、
「祇園土井」さんの
毎年変わらぬお心尽くしの、
京都らしいおせちを囲みます。

中央の尺皿、萬暦赤絵写鳳龍文大皿
(4代竹泉造)には、車海老艶煮、
あなご鳴門巻き、数の子土佐漬け、
イクラ醤油漬け(柚子釜)、
くわいうま煮、たけのこ土佐煮、
海老いもけしの実揚げ、田作り、
黒豆艶煮、菜の花浸し、京にんじん、
うま煮、堀川ごぼうなどが
彩りよく盛りつけられている。
「大皿以外の器は毎年変わります」
と奥さま。2月末まで
いろいろなお正月の予定が
入っていて、忙しい毎日。

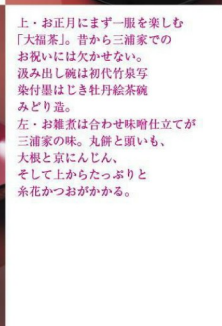
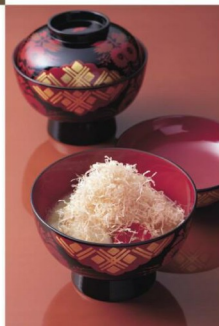
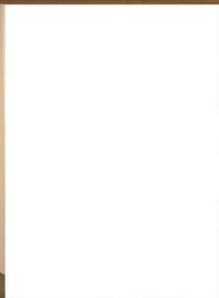
おせちの後は新席立礼の間で家族水入らずのお茶会を

京都伝統陶芸家協会会長を務めるとともに、日本煎茶工芸展の審査員もしている三浦竹泉氏。大学時代から、ご夫妻でお茶を楽しんできました。今から18年前、ご長男の直人氏を亡くした後も、多くの展覧会を開催し、2020年も2回の個展を開きました。竹泉家の伝統的作風を生かしたうえで、常に美しく、新しく、使い易い、楽しい作品を作り続けています。

奥さまの孝子さんの心強い応援もあり、直人氏の妻であるみどりさんは、京焼の勉強のため、義父の5代竹泉氏に弟子入り。2020年、初めて作品のお披露目をすることになっていましたが、新型コロナウイルス流行のため、催しは一旦延期となりました。今は2021年5月の初個展に向かって気分一新、家族の応援を受けて制作に励む日々です。

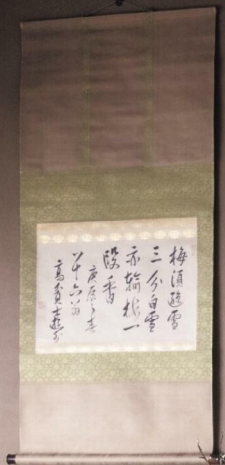
正月、三浦家のいちばん大切な行事は、一族をささえ続けたご先祖のお墓まいりです。ご家族一同で光明寺にあるお墓に詣でます。その後、ご自宅に新しくできたギャラリーの立礼席で、新たに作られた今年の干支のお茶碗を使い、ご家族での正月のひとときです。代を受け継ぐみどりさんへの、やさしい心遣いが伝わるお茶会でした。

紫雲山光明寺前で、ご一家勢揃い。「この寺にまいりますと、昔の先祖たちが作った品や残された資料がわが家の歴史を語ってくれ、多くを教えてくれます」。

上・年間を通して楽しめる
茶碗は、左より、
金襴手白金襴手 雪輪文、
祥瑞金襴手 柳橋絵、
色絵 緑松図、
安南手 蜻蛉絵、
赤瓷金襴手 宝尽絵、
色絵 松 亀甲文。
下・新規オープンした
ギャラリーで
お茶を楽しむご一家。

上・お正月にまず一服を楽しむ
「大福茶」。昔から三浦家での
お祝いには欠かせない。
汲み出し碗は初代竹泉写
染付墨はじき牡丹絵茶碗
みどり造。
左・お雑煮は合わせ味噌仕立てが
三浦家の味。丸餅と頭いも、
大根と京にんじん、
そして上からたっぷりと
糸花かつおがかかる。

新年を寿ぐ煎茶席

初代　竹泉が五条坂に窯を構えたのは
1883年。ヨーロッパの色彩を
磁器に応用するなど
進取の意に富んだ人物で、
京焼の改良に貢献し、
文人との交流も盛んでした。
5代を受け継いだ当代は、
ご夫妻揃って煎茶道を楽しんでいます。

煎茶席は正月用道具一式が並べられた
6畳の客間。花は、南蛮花器に白椿と梅。
中央に当代竹泉造の色絵松香炉、松文透銀火舎。
初代竹泉造の涼炉は白泥三峰炉、
炉台は色絵高欄八角、湯沸は白泥ぼうぶら。
棚は蓬莱棚、茶入は祥瑞写松竹梅絵、
金襴手福寿文茶碗は、厚さ、重さ、形が
すべて同寸同量が原則といわれている。
なお、正面床の間には1760（宝暦10）年の
「梅須遜雪」（高遊外売茶翁筆）。
南側障子越しに、新席立礼の間へと続く。

親しい友人を招いて楽しむ
別室には文房具揃を飾りつけて

「お正月の休暇の間は、昔からの友人たちを招いて、お茶を楽しむのが毎年の決まりです」。料理上手な奥さまのお得意は、お手伝いのかたたちも加わっての賑やかな集いです。昔と比べると、お手伝いのかたも職人さんも減りましたが、この家らしいお振舞いは相変わらず、賑やかで明るい奥さまの元気なお声が場を盛り上げます。

新しい年のお客さまに楽しんでいただくおもてなしは、煎茶精神を大成した僧侶として知られる売茶翁の書で迎えられました。

「梅須遜雪　三分白雪　亦輸梅一段香」。みずみずしい梅の香りが感じられるようです。

文房具飾の会記を拝見していると、水滴に〝みどり造〟の名が、代々の竹泉の名前の中に、ひそやかに光って見えました。

「今年はよい年でありますように」。さりげなく、やさしい心が伝わる煎茶会でした。

右・お客さまのご準備をすすめる奥さま。「和気あいあいと過ごしていただけるように掛け軸と花を考えています」。お客さまが多い家をご結婚後六十余年、守り続けている。
下右・金襴手福寿文茶碗は当代竹泉造。

脇室に飾られた「文房具飾一式」。染付日の出文磁硯、硯屏は赤絵昇龍文磁盤、ともに当代竹泉造。筆架は3代竹泉造の黄磁釉稚龍型。墨床は交趾釉長角、4代竹泉造。白磁 花水滴はみどり造。

お茶会のお菓子は
黒砂糖味のきんとん。
御製「柏屋光貞」。
祥瑞写輪花縁鉢
(4代竹泉造)に
盛られている。

父から娘へつないでゆく日常

2021年、京都で初の個展を予定しているみどりさん。京漆作家の三木表悦氏を父に、同じく漆芸の道を歩む啓樂氏を弟にもち、直人氏とのご結婚は24年前のことです。ご主人が亡くなってから当代の下で勉強を始めました。「嫁としてではなく、実の娘のように教え導いていただきました。作り手をめざす者の一人として、毎日が貴重な学びの連続です」。初の個展に出品するために作られた作品を拝見すると、無事に開催されることを願わずにはいられません。

「わが家は父で5代目です。代を重ねていくことは簡単ではありませんが、父の背中を見て、一生懸命努力しようと思います。父はよく『京焼は工芸品。まず自分で作って使ってみなさい。そして素直な心を忘れずに、作り続けなさい』と申します。私たち物作りの世界では、お客さまとの交流が何より大切と考えています。ご注文をお受けするときは、まず相手の心に素直に耳を傾けることを心がけています」。指導者である父から教わった、大切な心構えです。

上・三浦家に新しく作られた電気窯の前で、一つ一つ、父の説明を聞きつつ、勉強中のみどりさん。
右の下・丑年にちなんだ「牧牛宝瓶」と、春に向けて新しく作られた「黄磁 花水滴」「桃果磁 花水滴」。すべてみどり造。
左の上下・三浦家の南面全景。左側に新築されたギャラリーでは、新しい作品が迎えてくれる。連絡すれば拝見することが可能。
●三浦竹泉アートギャラリー　京都市東山区五条橋東6-493-1
☎075(561)2987

誌面の感動をそのまま体験できるツアーを開催します

家庭画報の旅

2021年春
「桜・GW
満喫ツアー
第1弾」

家庭画報がこれまで特集内で自信をもってご紹介してきました、
絶景・美食・旅館・ホテル・名所を
ツアーとして実際に体験していただける「家庭画報の旅」。
今回は、桜の名所、旬の食、芸術、名宿を厳選し、
美しい日本の春をご堪能いただける究極の花見旅をご用意いたしました。
次号の『家庭画報』でも、桜、つつじの季節やGWに合わせた
特別な旅をご紹介する予定ですので、ぜひ併せてご注目ください。
引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、3密を避け、
ソーシャルディスタンスを確保していただけるよう努めてまいります。
※詳しくは「家庭画報の旅」最終ページをご覧ください。

写真は、角館・弘前・十和田 東北桜巡り3日間でご案内する弘前公園。外濠に舞い
散って水に浮かぶ桜の花びらが春風にのり流れる様子は「花筏（はないかだ）」と呼ばれています。
写真／アイノア 五島健司

角館・弘前・十和田 東北桜巡り3日間

表情豊かな東北の桜に心ときめく

旅のポイント
- ●名桜を昼・夜の2度観賞する
- ●「角館山荘 侘桜」に泊まる
- ●「八甲田ホテル」に泊まる
- ●往復新幹線はグランクラスでゆったり移動

雅やかな風情のある角館武家屋敷

約450本のしだれ桜の中には国の天然記念物に指定されたものも。歴史が色濃く残る街並みを薄紅色で優しく包み込みます。ライトアップされた夜のしだれ桜の妖艶な姿も必見です。

写真／アイノア 高椋俊樹

光輝く弘前公園の桜のトンネル

日本三大桜名所と日本三大夜桜の両方に選ばれている唯一の名所。満開の桜のほか、前ページでご紹介した花筏など、観光する日に桜がどんな姿を見せてくれるのかも楽しみです。

コース番号 DS0023

「角館山荘 侘桜」
「八甲田ホテル」に泊まる
幻想的な夜桜も観賞 名桜に酔いしれる
角館・弘前・十和田 東北桜巡り 3日間

旅行出発日(2021年) 4月26日(月)	スタンダードプラン 角館:和室または和洋室(約70㎡) 荒川温泉:ツインルーム(約30㎡)	デラックスプラン 角館:ダイニング付き和洋室(約97㎡) 荒川温泉:特別室(約55〜61㎡/洋室)
4名さま1室利用 お1人さま旅行代金	—	38万8000円
3名さま1室利用 お1人さま旅行代金	35万8000円	39万8000円
2名さま1室利用 お1人さま旅行代金	36万8000円	40万8000円
1名さま1室利用 お1人さま旅行代金	43万8000円	47万8000円

◆添乗員:同行いたします ◆最大定員:12名様 ◆最少催行人数:4名様
◆食事回数:朝2回、昼2回、夕2回
◆貸切バス会社名:
岩手県北バスまたは東日本交通(45シーター大型バス)
◆宿泊:角館／角館山荘 侘桜
※客室の半露天風呂にて源泉掛け流しのお湯をお楽しみいただけます。
※客室の広さはデッキテラスを含みます。
※スタンダードプランの場合、客室タイプをお選びいただくことはできません。
荒川温泉／八甲田ホテル
※大浴場では源泉掛け流しのお湯をお楽しみいただけます。

日	日付	時刻	内容・食事・宿泊地
1	4/26(月)	08:20〜09:40 午後 夕刻 夜	東京駅━〈東北新幹線はやぶさ・グランクラス〉━盛岡駅 🚌✿★角館武家屋敷・商家見学🚌角館(角館山荘 侘桜) 里山に抱かれるように佇む美食の宿「角館山荘 侘桜」にチェックイン。 ご夕食は南麻布「分とく山」の野崎洋光さん監修の秋田の幸をふんだんにとり入れた本格日本料理をご堪能ください。 ご希望のかたを桧木内川堤と武家屋敷の夜桜観賞へご案内いたします。 ／|車|夕 角館
2	4/27(火)	午前 午後 夕刻 夜	角館(角館山荘 侘桜)🚌(ご昼食)…… ✿◎弘前公園(日本屈指の桜の名所)🚌荒川温泉(八甲田ホテル) 国内最大級の洋風ログ木造建築のリゾート「八甲田ホテル」にチェックイン。 ご夕食は青森の旬の食材を使用した八甲田キュイジーヌをご用意。 ご希望のかたを弘前公園の夜桜観賞へご案内いたします。 朝|昼|夕 荒川温泉
3	4/28(水)	午前 午後 15:50〜18:15 19:00〜21:05	荒川温泉(八甲田ホテル)🚌★十和田市現代美術館(国内外で活躍する作家たちによる現代アートは必見)……✿◎十和田市官庁街通り(日本の道100選にも選ばれている桜と松の並木。馬のオブジェでも有名)🚌 新青森駅または八戸駅━〈東北新幹線はやぶさ・グランクラス〉━東京駅 朝|昼|車

※例年の花の見頃に合わせて企画をしておりますが、開花時期は気象状況などにより前後する場合がございます。

グランクラス

座席数を限定した特別なプライベートキャビン、グランクラス。体を包み込むようなシートや季節を感じさせる軽食サービスなど、洗練されたやすらぎの車内空間が用意されています。

家庭画報2012年2月号で特集

特集「日本が誇る『名宿』遺産」で、美食の宿としてご紹介した「角館山荘 侘桜」にて、「分とく山」野崎洋光さん監修の料理をお召し上がりいただきます。

「みちのくの小京都」とも呼ばれる歴史ある武家屋敷の黒板塀に、降りそそぐようにしだれ桜が咲く角館。そして50種以上、約2600本もの桜が、こぼれんばかりに幾重にも折り重なり咲き乱れる弘前公園。当ツアーでは東北が誇る桜の名所を、昼と夜の2度訪ねます。昼間はピンク色の可憐な花々を、夜はライトに照らされ黄金に輝く桜景色を。時間によって表情を変える桜の姿を存分にお楽しみください。

宿泊先は、1日目は全室源泉掛け流しの茅葺き古民家の宿「角館山荘 侘桜」へ。2日目は雲上のリゾートホテル「八甲田ホテル」へご案内。大自然に抱かれたお宿で、幻想的な夜桜の余韻に浸りながら、ゆったりとおくつろぎいただけることでしょう。

撮影／小野祐次

十和田市現代美術館で現代アートに触れる

一つの展示室に一つの作品が展示され、個々の展示室を巡ることでアートを通した新しい体験ができる美術館。左上・草間彌生《愛はとこしえ十和田でうたう》。左下・インゲス・イデー《ゴースト》。右・チェ・ジョンファ《フラワー・ホース》。

「八甲田ホテル」で青森食材を満喫

ディナーでご用意するのは、青森県産の旬の食材を生かしたフレンチコース「八甲田キュイジーヌ」。味覚と視覚で、青森の春の美味をご堪能ください。

※料理写真はイメージです。

鞆の浦・尾道としまなみ海道桜巡り3日間

瀬戸内の多島美と桜が紡ぐ春の絶景

旅のポイント

- 瀬戸内海と桜のコントラストを満喫
- 「ベラビスタ スパ＆マリーナ 尾道」に泊まる
- 「TOBEオーベルジュリゾート」に泊まる
- 往復飛行機はANAプレミアムクラスでゆったり移動

「世界の宝石」と称されるほどの多島美を誇る瀬戸内海。春はそこに雅な桜色が加わり、いっそう風光明媚な景色が広がります。ご案内する開山公園は、愛媛県伯方島にそびえる標高149メートルの開山山頂にある桜の名所。展望台からは、桜雲の下に広がる瀬戸内の島々の大パノラマをご覧いただけます。同じく桜を眼下に瀬戸内を望む千光寺、桜に浮かび上がる松山城、しだれ桜の名所・御調八幡宮……見どころ満載です。

ご宿泊いただくのは、誌面でもおなじみの瀬戸内海の絶景を望む極上リゾート「ベラビスタ スパ＆マリーナ 尾道」。そして、一巻の絵巻物のような美景が自慢の桜の宿「TOBEオーベルジュリゾート」。桜尽くしの、心躍る花見旅へお出かけください。

※料理写真はイメージです。

伊予の山・海の幸を堪能

「TOBEオーベルジュリゾート」のディナーでは、フレンチをベースにした愛媛の郷土料理をご用意。地元産にこだわった食材を使った滋味溢れる料理をお楽しみください。

家庭画報2015年3月号で特集

「瀬戸内を訪ねる雛の旅」特集で、自然と歴史に彩られた港町として、鞆の浦をご紹介。左の写真は、シンボル的な常夜灯の上をサシバという鷹の一種が舞う様子です。

コース番号 DS0024

「ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道」「TOBEオーベルジュリゾート」に宿泊 瀬戸内海と桜が織り成す絶景を訪ねる 鞆の浦・尾道としまなみ海道桜巡り 3日間

旅行出発日(2021年) 3月31日(水)	スタンダードプラン 砥部:スタンダードルーム(約58.5㎡)	デラックスプラン 砥部:スイートルーム(約77.5㎡)	ラグジュアリープラン 砥部:ヴィラ(約80.8㎡)
3名さま1室利用 お1人さま旅行代金	—	43万8000円	44万8000円
2名さま1室利用 お1人さま旅行代金	43万8000円	44万8000円	45万8000円
1名さま1室利用 お1人さま旅行代金	49万8000円	51万8000円	53万8000円

◆添乗員:同行いたします ◆最大定員:8名様 ◆最少催行人数:4名様
◆食事回数:朝2回、昼2回、夕2回
◆利用航空会社:ANA(プレミアムクラス)
◆貸切バス会社名:
おのみちバス(45シーター大型バス)
◆宿泊:尾道/ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道(テラスラグジュアリー/約50㎡)
砥部/TOBEオーベルジュリゾート

日次	日付	時刻	内容・食事・宿泊地
1	3/31(水)	08:10~10:35	羽田空港✈〈ANAプレミアムクラスにて空路広島空港へ〉✈
		09:30~11:55	広島空港🚌🌸◎御調〈みつき〉八幡宮(秀吉が境内に桜樹を手植えしたと伝えられる備後総鎮護の神社)🚌鞆の浦(◎常夜灯、◎太田家住宅、★對潮楼)🚌尾道(ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道)
		午後	
		夕刻	瀬戸内海の絶景が広がる「ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道」にチェックイン。
		夜	ご夕食はホテル内「瀬戸内 双忘」にて瀬戸内の旬の食材を用いた和会席ディナーを。 ／機夕 尾道
2	4/1(木)	午前	尾道(ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道)🚌🌸◎千光寺と頂上展望台(尾道水道と街並みを一望)🚌(ご昼食)🚌🌸◎開山公園(瀬戸内海の島々としまなみ海道にかかる橋を見下ろす桜の名所)🚌砥部(TOBEオーベルジュリゾート)
		午後	
		夕刻	桜の木々に囲まれた癒やしの空間「TOBEオーベルジュリゾート」にチェックイン。
		夜	夕食はシェフが厳選した伊予の山の幸・海の幸を用いた特別メニューをお楽しみください。 朝昼夕 砥部
3	4/2(金)	午前	砥部(TOBEオーベルジュリゾート)🚌🌸◎松山城(桜の名所としても有名な町の中心部にある勝山〈標高132m〉に建つお城)🚌(ご昼食)🚌◎道後温泉本館・別館飛鳥乃湯泉🚌
		午後	
		17:15~19:35	松山空港✈〈ANAプレミアムクラスにて空路羽田空港へ〉✈
		18:50~21:10	羽田空港 朝昼機

※例年の花の見頃に合わせて企画をしておりますが、開花時期は気象状況などにより前後する場合がございます。

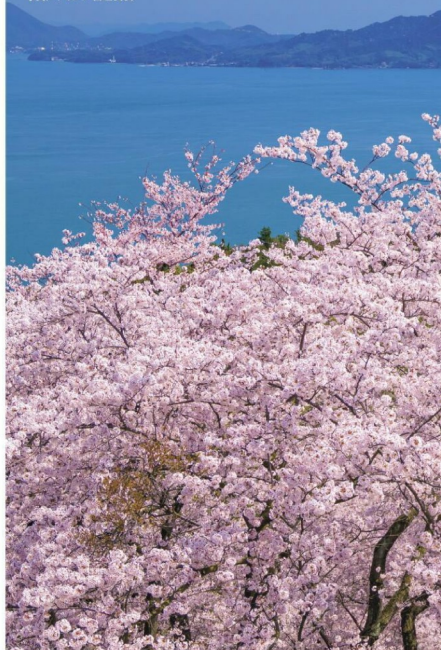
※写真はイメージです。

ANA プレミアムクラス

快適性や機能性を向上させ、座席間隔は約127ｾﾝﾁ(B787-8は約145ｾﾝﾁ)を確保したプレミアムな空の旅。お食事とお飲み物も、上質の味を楽しめます。
※ANAのマイレージがたまります。

桜で埋め尽くされる開山公園

公園内の展望台に登ると、山頂に広がる桜とともに、瀬戸内海に浮かぶ島々、そこに架かる3本の橋、四国・中国山地までが一気に望め、ため息が出るほどの美しさです。

写真/アイノア 西垣良次

夕焼けの瀬戸内を一望

「ベラビスタ スパ&マリーナ 尾道」の象徴ともいえるデッキからは、美しい瀬戸内海が望め、何もしない贅沢な時間を過ごすことができます。夕食は、瀬戸内の恵みを生かした繊細な和会席をお召し上がりください。

由緒ある名城「松山城」

江戸時代以前に建造された「現存12天守」の一つ。天守からは、瀬戸内海の島々が望めることも。荘厳な天守閣と桜の共演から、日本の歴史を感じることができます。

写真/アイノア 縄手英樹

桜色に染まる名城と日本屈指の夜景に浸る

倉敷・岡山・姫路・神戸3日間

旅のポイント

- 昼と夜の美景を巡る
- 「大原美術館」を案内付きで貸切見学
- 「旅館くらしき」に泊まる
- 「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」に泊まる
- 往復新幹線はグリーン車でゆったり移動

「旅館くらしき」で四季を味わう

古きよき時代を思わせる美しい街並みが魅力の倉敷美観地区。1泊目は、その中心地に建ち、江戸時代の建物や蔵などを改築した老舗旅館にご宿泊いただきます。わずか8室のみの客室、彩りあでやかな新鮮素材を盛り込んだ懐石料理から、おもてなしの心を感じてください。

※料理写真はイメージです。

写真／アイノア 高椋俊樹

白壁に鮮やかに映える姫路城の桜

真っ白な城壁を桜が彩る、日本の春を象徴するような美しい風景。ソメイヨシノ、しだれ桜、山桜など約1000本の桜が咲き誇り、「日本の桜の名所100選」にも選ばれています。

牛肉の芸術品 神戸牛を五感で堪能

「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」のディナーでは、伊勢海老、あわび、神戸牛などの豪華食材を、ライブ感溢れる鉄板焼きでご用意します。

※料理写真はイメージです。

家庭画報2018年7月号で特集

特集「『極上ホテル』で優雅に」で「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」を神戸のランドマークともいえる華やかなホテルとしてご紹介しました。

コース番号 DS0025

「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」「旅館くらしき」に宿泊
大原美術館貸切見学と世界遺産の名城で愛でる桜 倉敷・岡山・姫路と日本屈指の夜景神戸 3日間

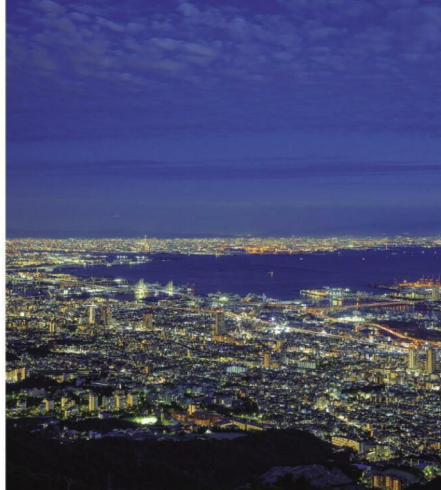
旅行出発日(2021年) 3月31日(水)	スタンダードプラン	デラックスプラン	ラグジュアリープラン
	倉敷:スタンダードルーム(和洋室/約64.6〜66.5㎡)	倉敷:デラックスルーム(和洋室または和室/約33.3〜75.8㎡)	倉敷:ラグジュアリールーム(和洋室/約63.1〜89.8㎡)
2名さま1室利用お1人さま旅行代金	43万8000円	44万8000円	45万8000円
1名さま1室利用お1人さま旅行代金	45万8000円	46万8000円	47万8000円

◆添乗員:同行いたします ◆最大定員:12名様 ◆最少催行人数:4名様
◆食事回数:朝2回、昼3回、夕2回
◆貸切バス会社名:
日本交通(14シーター大型ラグジュアリーバス「グリシエント」)
◆宿泊:倉敷/旅館くらしき
神戸/ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド
(ラグジュアリー・スーペリア・ツイン/約58〜66㎡)

日	日付	時刻	内容・食事・宿泊地
1	3/31(水)	08:30〜09:45 午後 夕刻 夜	東京駅━〈東海道新幹線のぞみ・グリーン車・車中弁当〉━岡山駅🚌✿◎後楽園(日本三大名園の一つ)🚌◎有隣荘貸切特別見学(大原家の旧別邸)……★大原美術館貸切特別見学(モネ、ゴーギャン、エル・グレコなど巨匠たちの名画を解説員のご案内で鑑賞)……倉敷(旅館くらしき) 美観地区の中心部に佇むわずか8室の料理旅館「旅館くらしき」にチェックイン。 ご夕食は旬の食材をふんだんにとり入れたこだわりの懐石料理をご用意。 /弁夕 倉敷
2	4/1(木)	午前 午後 夕刻 夜	倉敷(旅館くらしき)🚌(ご昼食)🚌✿★姫路城(別名白鷺城と呼ばれる優美な城を見学)🚌六甲ケーブル下駅🚋六甲山上駅……◎六甲山天覧台(1000万ドルの夜景観賞)……六甲山上駅🚋六甲ケーブル下駅🚌神戸(ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド) ヨーロッパの雰囲気漂うスモールラグジュアリーホテル「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」にチェックイン。 ご夕食はホテル内「鉄板焼 心」にて伊勢海老、あわび、神戸牛がメインの豪華鉄板焼きコースディナーをご用意。 朝昼夕 神戸
3	4/2(金)	午前 午後 夕刻 17:00〜18:05 20:00〜21:10	神戸(ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド)🚌書写山ロープウェイ書写駅🚡山上駅🚌(ご昼食)🚌……◎書寫山圓教寺(「西の比叡山」と呼ばれる天台宗の別格本山を僧侶のご案内で見学)……🚌山上駅🚡書写山ロープウェイ書写駅🚌姫路駅━〈東海道新幹線のぞみまたはひかり・グリーン車〉━東京駅 朝昼/

※例年の花の見頃に合わせて企画をしておりますが、開花時期は気象状況などにより前後する場合がございます。
※天候により六甲山からの夜景はご覧いただけない場合がございます。
※書寫山圓教寺では本ツアー以外のお客さまとご一緒にお乗りいただくマイクロバスを利用いたします。

ラグジュアリーバス

わずか14席の大型ラグジュアリーバスにご乗車。空間を生かしたレイアウトで、快適な乗り心地をお楽しみください。

息をのむほど美しい六甲山からの夜景

日本三大夜景にも数えられ、日本夜景遺産にも認定されている六甲山からの景色。遠く広がる無数の光の粒と星空が織り成す眺望が、素晴らしい夜をお約束いたします。

世界文化遺産・国宝姫路城は、シラサギが羽を広げたような優美な姿から「白鷺城」の愛称で親しまれています。その白く輝く城壁と天守閣を、約1000本の桜が鮮やかに染め上げるさまは壮観。同日夜にご案内する六甲山からの煌めく夜景とともに、ロマンチックな時をお過ごしいただきます。

当ツアーもう一つの見どころは、大原美術館の貸切見学。閉館後、当ツアーご参加の皆さまだけで、ゆっくりと名画をご鑑賞いただける、大変貴重な機会です。お宿も厳選し、「旅館くらしき」では春の食材たっぷりの懐石料理を。「ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド」では、神戸牛をはじめとした豪華な鉄板焼きをご用意。桜、芸術、美食と、大満喫の旅をお届けします。

大原美術館所蔵

大原美術館を貸切特別見学

昭和5年に実業家・大原孫三郎が設立した日本初の私立西洋美術館。クロード・モネ《睡蓮》など数々の名画を貸し切りでご鑑賞いただきます。右・神殿風の本館の外観は、江戸時代の風情を色濃く残す倉敷美観地区のシンボル的役割も。左・ポール・ゴーギャン《かぐわしき大地》。

家庭画報読者の皆さまへ

師走を迎え、皆さまにおかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
平素は『家庭画報』のご愛読を賜り誠にありがとうございます。
今号でご紹介した「家庭画報の旅」は3コース。日本列島が順に春を迎える頃、
桜、春の味覚、名宿をお楽しみいただく、『家庭画報』だからこそ企画できた特別なツアーです。
皆さまに、日本の美しい春を満喫していただけますことを願っております。プレミアム旅行社では当分、お客さまの安全のために、
日本旅行業協会および全国旅行業協会が定める「旅行業における新型コロナウイルス対応ガイドライン」を遵守し、
以下のような感染症対策を行ってまいります。ツアーに関してご不明な点がございましたら、当社までお問い合わせくださいませ。

1 国内旅行の最大定員は8～12名さまで実施

国内旅行の最大定員は8～12名さま、最少催行人員は4名さまとし、グループサイズを小さくして実施いたします。

最大定員

ご参加人数にかかわらず、バスは大型バスを利用し、車内にてゆったりと十分なスペースを確保していただけるようにいたします。また、道路事情によりジャンボタクシーを利用する場合は、お客さまの最大定員を4名さまとさせていただきます。

少人数で大型バス
ジャンボタクシー最大定員

添乗員はマスク（場合によりフェイスシールド）を着用いたします。

添乗員マスク

ガイドによるご案内時はトラベルイヤホンをご用意させていただきます。

トラベルイヤホン

2 マスクの着用、検温、手洗い、うがいのお願い

マスクの着用、検温、手洗い、うがいなど予防策の励行をお願いいたします。添乗員は非接触型体温計を持参しておりますので、検温が必要なかたはいつでもお申しつけください。予備のマスクもご用意しております。添乗員によるご体調と体温の確認を毎日させていただきます（ご出発の2～3日前にも、ご本人さまおよび同居されているご家族さまのご体調確認を、お電話にてさせていただきます）。

マスク　検温　手洗い　うがい

3 適切な感染症対策をとっている事業者に限定

ツアーで利用する運送機関、宿泊施設、食事施設、観光施設等各種旅行サービス事業者は、適切な感染症対策をとっている事業者に限定いたします。また、各種旅行サービス事業者によるサービス提供中は、それぞれのサービス事業者（または所属業界団体）が定める新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに従い、ツアーを運営いたします。

今後の新型コロナウイルス感染状況により、ツアーの募集・催行を中止する場合がございます。

Go To トラベル事業支援延長の場合のご案内

■Go Toトラベル事業支援が各コース最終日まで延長となった場合は、対象コースとなります。
■その際の詳細は以下となります。
①国からの支援金(当ツアーにおきましては1名さまにつき2万8000円)はお客さまに対して支給されますが、当社は支援金をお客さまに代わって受領(代理受領)いたしますので、お客さまには、旅行代金から支援金(当ツアーにおきましては1名さまにつき2万8000円)を差し引いた金額をお支払いいただくこととなります。なお、お申し込み取り消しの際は、旅行代金を基準として所定の取消料をいただきます。
②当ツアーにおきましては、1名さまにつき1万2000円分の地域共通クーポンをお渡しする見込みです。

共通のご案内

■マークのご案内
朝 朝食、昼 昼食、夕 夕食、軽 軽食、弁 弁当、機 機内食、車 車中食、なし
JR、私鉄、徒歩、航空機、バス、列車、ケーブルカー、ロープウェイ、
★入場観光、◎下車観光、○車窓観光、OP オプショナルツアー、✿桜の名所

■時間帯の目安

早朝	朝	午前	午後	夕刻	夜	深夜
4:00～6:00	6:00～8:00	8:00～12:00	12:00～16:00	16:00～18:00	18:00～23:00	23:00～4:00

※本誌掲載コースの取引条件の基準日は2020年11月1日です。ご旅行代金は2020年11月1日現在有効なものとして公示される運送機関の運賃・料金を基準に算出しています。

株式会社プレミアム旅行社は、株式会社世界文化社100%出資の子会社であり、家庭画報のコンテンツをベースとしたツアーを造成する旅行会社です。

お申し込み・お問い合わせ

旅行企画 実施 **株式会社 プレミアム旅行社**

ボンド保証会員
(一社)日本旅行業協会正会員

観光庁長官登録旅行業第2098号　東京都千代田区九段北4-2-29 世界文化社本社ビル6階　総合旅行業務取扱管理者 橘 純一

電話 **03-3262-6480** 受付時間：10時30分～16時30分（休業日：土曜・日曜・祝日）
ハガキ 綴じ込みハガキの必要事項をご記入のうえ、ポストへご投函ください。
FAX 03-3262-6487 綴じ込みハガキの必要事項をご記入のうえ、両面をFAXしてください。
メール info@pre-t.co.jp 綴じ込みハガキをご参照のうえ、必要事項をお送りください。

当社のプライバシーポリシーおよび個人情報の取り扱いに関しては、右記QRコードまたは下記URLにてご確認ください。
https://www.sekaibunka.com/privacy/pt_privacy.html

インスタグラム @pre_t20197019

ツイッター @PRE_T20197019

お申し込みの際は、詳しい旅行条件と個人情報のお取り扱いを説明した「旅行条件書」をお渡しいたしますので、ご確認ください。

プレミアム旅行社が見つけた世界の知られざる逸品をお届けします

グリフォンティー

シンガポールで
人気の
高級フレーバーティー
日本上陸！
Gryphon Tea

資生堂パーラー ザ・ハラジュクでティーフェアを開催！ご自宅でもお楽しみいただけます

『家庭画報』の誌面の感動をそのまま体験できる「家庭画報の旅」を
企画・催行している「プレミアム旅行社」。
その企画担当者が、世界各国を巡って見つけた逸品を皆さまにお届けいたします。
この度、『家庭画報』12月号でご紹介した「グリフォンティー」を、
「資生堂パーラー ザ・ハラジュク」でもお楽しみいただけることになりました。
ご家庭で、レストランで、心華やぐ素敵なティータイムをお過ごしください。

撮影／角田 進　取材・文／井伊左千穂

原宿駅前にある複合施設の8階に位置する資生堂パーラー ザ・ハラジュク。そこから望めるのは、都心の高層ビル群を背景に、明治神宮の杜が目の前に広がる大パノラマ。ワイングラスに注ぐことで豊かな香りがさらに引き立つグリフォンティーを、その絶景とともに味わうと、より贅沢な時が流れます。

資生堂パーラー ザ・ハラジュクが提案する

グリフォンティーのペアリング

旬の食材を生かした西洋料理を、厳選したワインやお茶とともに味わえると人気の資生堂パーラー ザ・ハラジュク。そのままでもおいしいグリフォンティーをさらに楽しめるよう、料理とのペアリングを特別にご考案いただきました。このペアリングを参考に、ご家庭で、お店で、五感を刺激する特別なティータイムをお過ごしください。

ハーブの香りと魚の風味が生み出すハーモニーを味わう

カモミール・ドリーム
(夢見るカモミール)

×

甘鯛のポワレ ウイキョウソース

カモミールと、レモンバーベナなど数種のハーブをブレンドして仕上げたお茶。白ワインのイメージで冷やし、甘鯛のポワレとペアリングすると、甘鯛の食感やうまみと絶妙にマッチして心地よい味わいに。お好みでりんごジュースのやさしい酸味と甘みを加えると、アロゼでカリカリに仕上げたうろこの香ばしさがぐっと引き立ちます。

おいしさの秘密をご紹介

良質な素材をオリジナルブレンド

世界中の地域から、最高品質のハーブやスパイス、茶葉を仕入れ、革新的かつ独創的なブレンドをすることで、グリフォンティーは誕生します。

家庭画報2020年12月号で初登場!

シンガポールでのグリフォン創業者・エグゼクティブディレクターへの取材を通し、グリフォンティーの人気の理由を紹介しました。

グリフォンティーとは?

2006年に誕生したシンガポール発のティーブランド。ティー文化が盛んな現地では、ラグジュアリーホテルからカフェ、レストランまで幅広く浸透しており、どのフレーバーティーも高く評価されています。

すっきりとした味わいが
どんな料理とも好相性

パール・オブ・ジ・オリエント
（東洋の真珠）
×
五種の創彩

それぞれ趣向をこらした5種類の料理に心躍る前菜。合わせるのは、緑茶をベースとして、ジャスミンやモロッカンローズを加えたお茶です。複雑な味わいながら、くせのないフレーバーが華やかさをプラス。お店で提供される自家製のレモンシロップを少量加えると、さわやかな酸味が感じられ、ひと味変化してよりすっきりとした後味に。

輝かしい受賞実績

至福の味わいが評価され、多くのフレーバーティーが賞を獲得。特においしさを重視することで〝食のオスカー〟とも呼ばれる「グレート・テイスト・アワード」は計60回受賞しています。

香りを守るシルクのサシェ

個包装を開けると姿を現すのは、茶葉が透けて見える美しいシルクのサシェ。お茶の香りを守り味をクリアに出すことができる、日本の技術で作られたこだわりのアイテムです。

華やかなパッケージ

キャンドルボックスのような色鮮やかな外箱は、ギフトをもらうときの特別感を演出できるようにと作られました。箱の中には、外箱と同じ色のカラフルな個包装が計20袋入っています。

スパイシーな肉料理に
チャイを合わせ
同じ世界観へ誘う

ストレイツ・チャイ
（海峡のチャイ）

×

鴨胸肉と干し柿のタルタル

深みのあるブラックティーにスパイスが香るチャイは、赤ワインの感覚で冷やし、あえてミルクを入れずにご用意。濃厚なうまみの鴨肉と干し柿に、幾種類ものスパイスをきかせたパンチのある一皿と合わせると、オリエンタルな世界に誘われます。ピリリときいたしょうがシロップを加えれば、また異なる刺激で料理もお茶も印象的な味わいに。

ニンフ・オブ・ザ・ナイル
（ナイルの妖精）

×

クリスマスベリーパフェ

雪に見立てたクリームにちりばめられたベリーが、ひときわ愛らしいパフェ。ローズヒップのキュンとした酸味とベリーの甘酸っぱさ、パフェの甘みが口の中で溶け合うと同時に、適度な渋みがすっきりとさせてくれます。バラや桃のようなやさしい香りや果実味のある温かいお茶とのペアリングで、そのムードを存分にお楽しみください。

花束のような香りに
パフェの甘さが加わり
華やかなシーンを演出

そのままでも、ペアリングでも楽しめる
グリフォンティーの魅力

今回、グリフォンティーをより楽しめるようにとペアリングをご提案くださったのは、資生堂パーラー ザ・ハラジュクの店長でソムリエの本多康志さんと、調理長の宍倉健太さん。グリフォンティーのエレガントな香りや繊細な味わいを見事に生かしてくださったお二人に、今回のペアリングのポイントやグリフォンティーの魅力をうかがいました。

“バランスのいい、完成された
フレーバーティーだと思います”

ペアリングの目的は相乗効果。味や香りを補完し合い、同調することでひとつの世界観を生み出します。「グリフォンティーとのペアリングは非常に興味深いものでした」とおっしゃるのは、店長でソムリエの本多康志さん。個性的な香りや風味をどのように生かすか、試行錯誤されたそう。本多さんは、ワインの感覚で料理にお茶を合わせました。ワインの場合は発酵、香り、甘み、渋み、酸味のバランスで組み合わせます。料理に合わせるうえでお茶に足りないと感じられる甘みや酸味は、自家製シロップやジュースなどで補い、ペアリングを完成させました。「バランスのよいフレーバーティーだからこそ実現したペアリングです」。もちろんそのままでもおいしいので、まずはお茶本来の風味を味わって。お客さまの好みで調整できるよう、シロップは添えて提供する予定です。

料理は定番をアレンジしたもののほか、今回のために手がけたものも。それはチャイに合わせた一皿。「クリーミーなソースでチャイと好相性のミルク感を出し、スパイスのきいた鴨や干し柿の濃厚な味わいでお茶と調和させています」と調理長の宍倉健太さん。

本多さんはとりわけ香りに魅了されたそう。「香りの優雅さには驚かされます。まるで〝飲む香水〟ですね」。自宅での楽しみ方をうかがったところ「シルクのサシェが贅沢な気分にしてくれます。ガラスポットで茶葉が開くのを眺めながら味わってみては」とのこと。香りや味わいはもちろん、特別感のあるパッケージもティータイムを至福の時にしてくれることでしょう。

資生堂パーラー
ザ・ハラジュク店長
本多康志
（ほんだ・やすし）

2000年に資生堂パーラー入社。2009年「第3回JETCUP イタリアワイン・ベスト・ソムリエ・コンクール」で優勝。「FARO」にてシェフソムリエを務め、現在に至る。

資生堂パーラー
ザ・ハラジュク調理長
宍倉健太
（ししくら・けんた）

1993年に資生堂パーラー入社。「ロオジエ」、「キュイジーヌシセイドー」などでフランス料理の経験を積む。「FARO_slow time」、「資生堂パーラー 銀座本店」から「資生堂パーラー 自由が丘店」の調理長を経て、現在に至る。

“まるで〝飲む香水〟。
優雅な香りで
贅沢な時が過ごせますね”

フェア開催期間
12月1日(火)～29日(火)

資生堂パーラー ザ・ハラジュクにて グリフォンティーフェア開催！

フェア開催期間中
・グリフォンティー単品でご注文の場合の価格は、各800円です。
・ラウンジにてデザートやパフェとセットでご注文の場合、各400円となります。
＊今回ご推奨したペアリング以外にも、お好みでさまざまなペアリングがお楽しみいただけますので、お気軽にスタッフにお尋ねください。

今回ご紹介した料理は、以下の時間帯・コースにてお楽しみいただけます。※提供内容・期間は変更になる場合がございます。
●五種の創菜：
ディナー〝楠〟8000円、ディナー〝杜〟1万2000円
●甘鯛のポワレ ウイキョウソース：
ランチ〝楠〟3800円、ランチ〝杜〟6000円
●鴨胸肉と干し柿のタルタル：
ランチ〝楠〟3800円、ランチ〝杜〟6000円、ディナー〝泉〟6000円、ディナー〝楠〟8000円
●クリスマスベリーパフェ：
ラウンジにて終日ご提供。
＊ダイニングは12月24日、25日はクリスマスコース1万5000円のみのご提供となります。グリフォンティーとのペアリングもございます。

資生堂パーラー ザ・ハラジュク
東京都渋谷区神宮前1-14-30 WITH HARAJUKU8階
㊎ダイニング11時30分～14時、18時～20時30分(LO)
ラウンジ11時30分～21時30分(LO)　☎03(3475)1021
※左記の価格は税込み。ダイニングは別途サービス料10%が必要。ラウンジはサービス料不要。
月曜定休、不定休あり　※12月21日営業　30日、31日休業
2021年1月1日～3日ランチタイムのみ営業(LO15時)

グリフォンティーはご自宅でもお楽しみいただけます。ご注文はプレミアム旅行社へ！

カモミール・ドリーム
（夢みるカモミール）

名称　ハーブティー
原材料名　カモミール、レモンバーベナ、レモングラス、マリーゴールド、ラベンダー、香料（カモミール）
抽出方法　100度のお湯200ccで6〜8分
※カフェインレス

パール・オブ・ジ・オリエント
（東洋の真珠）

名称　緑茶
原材料名　ジャスミン茶
バラの花びら、香料（バラ）
抽出方法　90度のお湯200ccで3〜4分

ニンフ・オブ・ザ・ナイル
（ナイルの妖精）

名称　白茶
原材料名　白茶、ピンクローズ、ローズヒップ、バジル、いちごの葉、香料（いちご）
抽出方法　80度のお湯200ccで3〜4分

ストレイツ・チャイ
（海峡のチャイ）

名称　紅茶
原材料名　紅茶、紅花、カルダモン、アニス、シナモン、オレンジの皮、ういきょう、黒こしょう、香料（チャイ）
本品に含まれるアレルギー物質　オレンジ
抽出方法　100度のお湯200ccで4〜5分

※お湯の量はお好みで調整してください。　※アイスでもおいしく召し上がれます。110ccのお湯で濃いめに抽出し、90グラムの氷に注いでください。　※本品製造工場では、りんご、桃、オレンジを含む製品を生産しています。

4つのフレーバーティー 共通のご案内

商品代金　1箱 **2500円** ＋税8%

内容量　3グラム入りティーバッグが1箱に **20** 袋入っています

梱包配送料

1箱ご購入の場合	2箱ご購入の場合	3箱ご購入の場合	4箱以上ご購入の場合
900円＋税（10%）	300円＋税（10%）	200円＋税（10%）	無料

①ハガキ　綴じ込みハガキに必要事項をご記入のうえ、ポストにご投函ください。
②FAX　03（3262）6487　綴じ込みハガキをご参照のうえ、必要事項をお送りください。
③メール　info@pre-t.co.jp　綴じ込みハガキをご参照のうえ、必要事項をお送りください。
④電話　☎03（3262）6480　受付時間10時30分〜16時30分　※土曜・日曜・祝日を除く

・賞味期限 2022年10月12日　・保存方法 高温多湿を避けて保存してください　・原産国名 シンガポール
・輸入者 株式会社プレミアム旅行社 東京都千代田区九段北4-2-29 世界文化社本社ビル6階　・運営統括責任者　橘 純一

お支払い方法 代金引き換え決済について
商品お受け取り時に「現金」でお支払いください。代金引き換え決済手数料は梱包配送料に含まれております。

商品お届け時期について
お電話でのご注文の場合は5日以内にお届けいたします。ハガキ、FAX、メールでのご注文の場合は、ハガキ、FAX、メール到着後5営業日以内にお届けいたします。欠品の場合は、お届け時期についてご相談させていただきます。

商品の配送方法について
弊社にて手配後、ヤマト運輸にて配送いたします。

不良品・返品について
商品発送後の注文取り消しはお受けできません。商品が到着しましたらすぐに内容をご確認ください。商品の品質には万全を期しておりますが、万一不良品があった場合、またはお届け商品に間違いがあった場合は、弊社までご連絡ください。送料弊社負担にて早急に交換させていただきます。またその際、返品のみをご希望の場合はお申しつけください。不良品であった場合、またはお届け商品に間違いがあった場合に限り、返品を承ります。
【返品対象】不良品、またはお届け商品に間違いがあった場合。
【返品連絡期限】お届け後1週間以内。
【払い戻し方法】返品受け付け後1週間以内にご指定の銀行口座へお振り込みいたします。

当社のプライバシーポリシーおよび個人情報のお取り扱いに関しては、下記QRコードまたはURLにてご確認ください。

https://www.sekaibunka.com/privacy/pt_privacy.html

輸入・販売 株式会社プレミアム旅行社
東京都千代田区九段北4-2-29 世界文化社本社ビル6階

プレミアム旅行社からの情報は、右のSNSをご覧ください。

『家庭画報』の動画イベントがスタートしました　チケットをご購入いただくと、世界中どこからでもご参加いただけます

家庭画報Channel（チャンネル）

KATEI GAHO Channel 家庭画報チャンネル

『家庭画報』の世界を動画でお楽しみいただけるようになりました。
本誌でおなじみの豪華講師陣によるトークやレッスンを、ご自宅でお気軽にご覧ください。

編集長が訪ねます！「嶋田ちあきさん編」

幸せ顔を作る メイクテクニック

顔のくすみが気になるからと、ファンデーションを厚塗りしていませんか？　マスク姿が多いからと、手抜きをしていませんか？　お食事などでマスクをはずすときや、画面に顔が映るビデオ通話など、実は最近特にメイクに視線が集まる機会は増えています。そこで第5回の今回は、本誌でもおなじみのヘア＆メイクアップアーティスト・嶋田ちあきさんのサロンを訪問。ナチュラルながら、若々しく幸福に見えるメイクのテクニックを、動画で順を追って丁寧に教えていただきます。

嶋田さんがメイクをする上で特に大切にしているのは、土台となる肌質を整えること。そこで、きめが整い、ツヤとハリに満ちたみずみずしい肌に見せる方法を徹底的に解説していただきます。もちろん眉やアイラインなどパーツのメイク術、年齢やトレンドに合わせたチークやリップなどの色の選び方についても教えていただくのでお楽しみに。2021年の幕開けは、時代に合ったメイクで、より美しくなって迎えましょう。

メイクアップベースのみ

ピンク系の下地でくすみを払い、色むらを均一に。老けて見えてしまう顔の影を取った状態。

パウダリーファンデーションとチーク＆ハイライトを入れた後

パウダリーファンデーションで、きめを整え、ツヤ感をアップ。その後、チークを楕円形にのせ、ハイライトをポイントに入れると、若々しい表情の完成。

詳しいメイク方法は、動画で丁寧に手ほどきしていただきます。配信期間中は何度でもご覧いただけますので、ぜひメイク道具と鏡をご準備の上、実際にメイクをしながらご自身のペースでご視聴ください。

概要

出演：嶋田ちあきさん、千葉由希子
配信開始日時：2021年1月22日（金）14時
※配信開始後は、配信終了日の2月7日（日）24時まで何度でもご覧いただけます。
視聴チケットの購入も配信終了日まで可能です。
配信時間：約1時間を予定
視聴チケット：3500円（税込み）
イベント詳細・チケット購入：
https://www.kateigaho.com/tags/onlineevent/
※スケジュールや内容は、変更になる場合がございます。
詳しくは「家庭画報.com」をご覧ください。
※録画配信を予定しています。

千葉由希子（ちば・ゆきこ）

『家庭画報』15代目編集長。女性誌の編集や企画制作を経て、WEBメディア「家庭画報.com」編集長に就任。その後、家庭画報編集部 編集長代行を経て、2018年10月より現職。「家庭画報チャンネル」では、皆さまの会いたい、知りたいかたのサロンやご自宅を訪問し、インタビュアーの役割を担います。

嶋田ちあき（しまだ・ちあき）

ヘア＆メイクアップアーティスト。「ヴィエルジュ」主宰。多くの女優やタレントのメイクアップを手がけ、コマーシャル、女性誌の表紙や美容ページ、メイクショー、テレビ出演などで幅広く活躍。2009年から、オリジナルブランド「プリリアージュ」をプロデュース。著書多数。今号の特集「輝く人生を謳歌しよう」では、大地真央さんのヘアメイクも担当。

●本誌12月号でご紹介しました、12月10日（木）配信開始の家庭画報Channel「加藤友香さん編 クリスマススペシャルレッスン」は、12月21日（月）までアーカイブ配信、視聴チケットの販売をしております。視聴チケットの購入方法など、詳しくは「家庭画報.com」（左記イベント詳細のURL、またはQRコード）にアクセスしてください。

写真／富田眞光〈vale.〉　ヘア＆メイク／嶋田ちあき　モデル／田中 玲
お問い合わせ／家庭画報事務局
☎03（3262）5851（土曜・日曜・祝日を除く10時～17時）

表紙の花が毎月ご自宅に届きます

『家庭画報』の花宅配便

ヘンリーディーンの花器付き!

花アレンジ/小林深雪〈FUGA〉 撮影/本誌・伏見早織

新年を寿ぐ「花宅配便」限定のお正月飾り

表紙を彩る花々をアレンジした、スペシャルな花の定期便。今回は特別にクリスマスアレンジの花束と、お正月飾りの両方をお届けいたします。

花束は色鮮やかなアマリリスが印象的なモダンなアレンジ。花の盛りが過ぎたら、長持ちするヒイラギとまつぼっくりはそのまま、背の高い花に入れ替えると、より長くお楽しみいただけます。クリスマスが終わったら年始に向けてお正月飾りに。こちらは当企画のために小林深雪さんが特別に作ってくださったもの。鶴の飾りは本誌特集「しあわせ満ちる開運の地へ」でご紹介した職人手作りの逸品です。ドライの状態でお届けするので厄除けとして節分まで、そして大切に保管すれば翌年もお使いいただけます。美しい飾りとともに、素晴らしい年をお迎えください。

凜としたアマリリスがクリスマス気分を盛り上げる

プレミアムライト版

今回はスペシャル版!
クリスマスとお正月を
両方楽しめる
花束とお飾りのセットです

上・稲穂と大王松で作られたリースに、職人が一つ一つ手作りした注連縄と鶴の飾りがついた、特別なお正月飾り。直径約40㌢。右・クリスマスのひとときを彩る花束。写真の花器は、ベルギーの人気ブランド「ヘンリーディーン」のもの。年間でお申し込みいただいたかたへ、初回にお届けいたします。サイズ:高さ210×口径120㍉

今月の花材

お正月飾り
稲穂、大王松、赤い実、椿(造花)

クリスマスの花束
アマリリス、ヒイラギ、まつぼっくり、モクマオウ

※お届けする花材は仕入れ時期により異なる場合がございます。またお正月飾りは仕様が変更になる場合がございます。

センスの異なるトップフローリストが月ごとに手がけます

スタイリッシュで今どきなセンスが持ち味
小林深雪さん

モダンなスタイルで注目を浴びるフローリスト。企業からの信頼も厚い。洗練されたグリーンミックスのアレンジが得意。2020年5月号より家庭画報の表紙を飾る。

FUGA(ふうが)
東京都渋谷区神宮前3-7-5 営11時〜18時
※営業時間は変更になる場合があります。

偶数月は、「レ ミルフォイユ」の長塩由実さんが担当されます。

連載
家庭画報の通販
家庭画報オリジナル
KATEIGAHO ORIGINAL
17

甘み、食感が違う大粒米の魚沼こしひかり

続々とブランド米が誕生するなか、家庭画報オリジナルのこしひかりは、新潟県十日町市（旧魚沼郡中里村）の特約農家が「おいしさ」を追求し、常に改良と進化を重ねて作る自慢のお米。天日干しに近い状態でお米のうまみを引き出し、雪室倉庫（雪を利用した天然の冷蔵庫）で鮮度を保っています。1・95ミリ以上の大粒米で、甘み、香り、艶、食感のよさ、どれをとっても極上。一度食べたら忘れられないとの声を多数いただいています。

常温
家庭画報のおいしいお米

白米　3kg
3,700円+税
（梱包配送料500円+税）別

白米　5kg
6,000円+税
（梱包配送料500円+税）別

送料無料でお届けする頒布会コースもございます

3kg×6回／5kg×6回
3kg×12回／5kg×12回

※ お米は毎月20日頃のお届けとなります。
※ 6回お届けは偶数月のお届けとなります。
※ 12回お届けは、毎月のお届けとなります。
詳しくはお問い合わせください
0120-032-412（受付時間9:00〜19:00）
＊12月28日〜2021年1月4日を除く＊頒布会コースはインターネットではお申し込みできません

「家庭画報のおいしいお米」を作る特約農家は現在11軒。新潟県十日町市の主要生産地の一つ、上山水稲組合のみなさん。

Present
頒布会コースを12月12日までにお申し込みのかたに限り黄金餅・粟餅のセット（1kg）をプレゼント！

このお餅は旧中里村の農家が自家用に育てたもち米を使って作った、市場にはほとんど出回らない希少品。いわば〝隠しお餅〟です。白いほうが黄金餅、色の濃いほうが粟餅です。頒布会お申し込みのお客さま全員にプレゼントします。

※お餅のお届けは12月分のお米と一緒にお届けします。

お申し込み、ご購入は以下、家庭画報ショッピングサロンECサイトまで
家庭画報ショッピングサロン　検索
https://shop.sekaibunka.com/
＊携帯電話、スマートフォンからアクセスできます。

和美人百貨店セレクション

新しい年、和の装いを小物からアップデート

正月は、身のまわりのものを新調して心新たに迎えたいものです。今回「和美人百貨店」でご紹介するのは、履き心地がよく疲れにくい国産真綿入りのオリジナル草履と、華麗なトルコタイル文様を唐織りで表現した半衿。どちらも、和の装いにスタイリッシュなアクセントを添える、新春におすすめの逸品です。

新春の装いにふさわしい、心に清々しさを運ぶ美しく端正な和装小物をご紹介します。

撮影／本誌・伏見早織

1 白（葡萄唐草紋）

熟練職人による疲れ知らずの真綿入り草履

和装小物の名店「衿秀（えりひで）」に依頼して誕生した「和美人百貨店オリジナル」の草履です。厚さ約10cmの国産真綿を圧縮して草履の天に入れることで、履き心地がよく疲れにくいクッション性を実現。台は、スタイルよく見える中小判型でヒールの高さは約5.5cm。花緒は博多帯地の2種からお選びいただけます。

きものSalon×衿秀
真綿入り草履

梱包配送料 税込 550円

Mサイズ 66,000円(60,000円+10%税)
申込番号 2057 002275+色番号+0
Lサイズ 68,200円(62,000円+10%税)
申込番号 2057 002276+色番号+0
色番号 1 白 2 茶黒

●適応サイズ M：23～24cm L：24～25cm ●素材 台：牛革 国産真綿（綿） コルク 花緒 表：絹100% 裏：ナイロン100% ●台の高さ（約）前1.5、後3.7 ヒール高5.5cm ●日本製

2 茶黒（アラベスク）

1 白（葡萄唐草紋）

1 トルコブルー

2 プラチナ

1 トルコブルー

2 プラチナ

衿もとに洗練をもたらす 唐織りのトルコタイル紋半衿

京都の老舗・永井織物から新たに生まれたブランド「EIZIYA ZOU(えいじや ぞう)」は、伝統技法とモダンな感性を融合させたテキスタイルが人気です。こちらは、地模様も美しい上質な絹に、トルコタイル風の文様を精緻な唐織りで上前に表したオリジナル半衿。刺繍半衿とはまた違った上品で奥行きのある華やぎを感じさせます。

裏

EIZIYA ZOU
唐織トルコタイル紋半衿
18,700円(17,000円+10%税)
梱包配送料 税込 550円
申込番号 2057 002272+色番号+0
色番号 1 トルコブルー 2 プラチナ

●素材 絹100% 飾り糸(金糸、銀糸) ●サイズ(約)幅16×長さ113cm ●重さ(約) 50g ●洗濯 ドライ ●日本製 ※柄は上前に配されています。

お申し込みのご案内

お申し込み方法について

❶【電話】 0120-919-287(無料)
受付時間/9:00〜19:00
※12月28日から2021年1月4日を除く
❷【インターネット】一部の商品はインターネットでの販売を行っておりません。
https://shop.sekaibunka.com/
家庭画報ショッピングサロン 検索
インターネットは年末年始も注文をお受けいたします。ただし、お問い合わせのご返事および商品の発送は2021年1月6日以降となります。
※返品や受取拒否の多いお客様には、弊社基準によりお申し込みをお断りさせていただく場合があります。

お申し込み有効期限 2021年2月22日まで

お届けについて

特記のない商品は、お申し込みから10日ほどでお届けいたします。
商品発送後の変更や取り消しは承れません。同時にお申し込みいただいている商品で一括でお届けできなかった商品についてはご用意でき次第のお届けとなります。「お買い上げ明細」は別途郵送いたします。また、離島では代金引換での商品のお届けができない場合があります。また、商品によっては、お申し込み完了後は商品発送の前でも変更や取り消しを承れない場合がありますのでご了承ください。商品のお届けは日本国内に限らせていただきます。

梱包配送料について

各商品の価格の後に記してある梱包配送料を頂戴します。ただし同時に2点以上お申し込みの場合は、お届け先が1か所で同時なら高いほうの梱包配送料だけで結構です。弊社の都合で2回以上に分けてお届けする場合は1回分のみとなります。

お支払いについて

一定期間のお買い上げ総額が10万円を超える場合はクレジットカード・代金引換・先払い払込みのいずれかの方法でお願いいたします。ただし、ご利用履歴によっては、上記金額にかかわらず、弊社の規定基準によりお支払い方法の変更等をお願いする場合があります。振り込みの際にお受け取りになる「払込受領書」や、代金引換の際にお受け取りになる「領収書」は、大切な証明となりますので、最低6か月間保管してください。

❶振り込み
商品到着後2週間以内に別途郵送される振込用紙(払込取扱票)を用いてお振り込みください。ゆうちょ銀行の預金窓口およびゆうちょ銀行内設置のATM、もしくはコンビニエンスストアがご利用いただけます。払込手数料は不要です。

❷クレジットカード
代金は各カード会社規約に基づき、ご契約のお支払い日にご指定の金融機関から自動振替となります。カード会社よりご利用できない旨の連絡があった場合は、お客様にお電話や郵便、メールなどでご連絡させていただくことがあります。ご本人様名義以外のカードのご利用は承れません。お支払い回数は1回払いでお願いいたします。

❸代金引換(代引)
商品をお届けした配送会社に現金でお支払いください。1回のお買い上げ総額が30万円(税込)までご利用いただけます。ギフトでのお届け、代引不可の商品をお申し込みの場合にはご利用になれません。

返品について

商品の到着後7日以内に、必ず 0120-032-412(無料)へお電話の上ご返送ください。なお、お客様のご都合による返品は、原則としてお受けできませんので、ご了承ください。
◎到着後8日以上経過した商品 ◎セット商品の一部のみ ◎返品不可マークのある商品 ◎すでにご着用、ご使用になった商品 ◎パッケージを開封した一部の商品(肌着等) ◎食品類 ◎商品タグをはずした衣料品など
●返送先
〒352-0017 埼玉県新座市菅沢2-11-41 (株)学研ロジスティクス内 家庭画報ショッピングサロン返品係

お問い合わせについて

0120-032-412(無料)
受付時間/9:00〜19:00 お申し込み以外のお問い合わせは上記におかけください。
※連休中等に受付時間を変更することがございます。

※省資源のため、包装資材の簡素化など簡易包装を心がけております。商品によっては宅配用の紙袋でのお届けとなります。
※お客様との通話はお申し込みやお問い合わせ内容に間違いが生じないように録音させていただいております。ご了承ください。

◆個人情報の取り扱いについて
お客様の個人情報は厳重に保管・管理し適切に取扱います。お預かりした情報は、ご購入商品のお届け等に利用いたします。下記のURLまたはQRコードから、当社の個人情報の取り扱いについてご確認いただき、ご同意のうえお申し込みください。
https://www.sekaibunka.com/privacy/kj_toriatsukai03.html

夢と美を楽しむ『家庭画報』の公式サイト

家庭画報.com

365日毎日配信中！

スマートフォンやパソコン、タブレットでいつでもどこでも楽しめる「家庭画報.com」では
豊富なオリジナルコンテンツを毎日配信しています。
美しい暮らしに今すぐ役立つ情報を、ぜひご覧ください。

パソコンやタブレット、スマートフォンでも楽しめます

心躍る優雅なコンテンツを毎日配信

毎週月曜配信中

本誌おなじみスタイリスト
おおさわ千春さんが指南する
“私に似合うもの”の見つけ方

迷い世代の服選び

撮影／本誌・大見謝星斗

毎日配信中

美容と健康のプロが
皆さんのお悩みに答えます

365日 美と健康のお悩み相談室

イラスト／umao

好評連載中

作家が語る
書くこと、読むこと

小説を書くということ

川上弘美さん（撮影／大河内 禎）

好評連載中

編集者・ライター 小松庸子さんが
氷上から旬の話題をお届け

フィギュアスケート愛（eye）

写真／アフロ

いよいよスタート！

家庭画報.comの“会員登録”始まりました

会員さま限定の素敵な情報をお届けするほか、
限定の特別イベントも多数企画中！
登録は無料です。家庭画報.comより
ぜひご登録ください。https://www.kateigaho.com

写真／藤野幸信

https://www.kateigaho.com

家庭画報.comへのアクセスはこちらのQRコードからできます

Facebook
https://www.facebook.com/kateigaho

Instagram　アカウント名：kateigaho
https://www.instagram.com/kateigaho

twitter　アカウント名：KATEIGAHO
https://twitter.com/kateigaho

LINEのお友達登録はこちらから！

LINEにも家庭画報.comのアカウントがあります。月曜・水曜・金曜の週3回、人気の記事を配信しています。

家庭画報 スペシャル 2020年11月号
家庭画報 2020年11月号 デジタル版×

家庭画報
花カレンダー2021

年間4000個もの贈り花を手がける「フルール トレモロ」
藤野幸信さんのナチュラルでエレガントなアレンジメント!
●価格:本体1,000円+税

「花」と「猫」同時発売!
家庭画報の人気企画がカレンダーになりました!

「家庭画報.com」の
好評連載
「ウチもふ365」の
読者インスタグラム
投稿から愛らしい猫が
大集合!
●価格:本体1,000円+税

家庭画報 スペシャル 2020年11月号増刊
家庭画報 2020年11月号 デジタル版×

家庭画報
猫カレンダー2021

読者のひろば

Reader's Column

イラストレーション 駿高泰子

【月例テーマ】

全国お雑煮自慢

餅の形や汁の仕立てなど、地方色豊かなお雑煮。地域の食材を生かしたものや、わが家ならではのアレンジなど、読者の皆さんに伺いました。

三平汁にお餅を

（北海道）田所千晶

元旦にお雑煮、日本の家庭なら現代でもかなり普通の習慣だと思う。しかし、これはまさに「家庭の味」ではないか。基本的に家族で食べるものであり、よその家でどんなお雑煮を食べているのかは意外と知らないのではないか。昔家族でお正月を京都のホテルで過ごしたことがあり三が日の朝食に日本各地のお雑煮が出た。その中のひとつが味噌仕立ての汁に餡入り餅のお雑煮。おいしいことはおいしかったがこういう食べ方があるとは正直想像したこともなかった。私は生まれも育ちも北海道。たっぷりの塩鮭にジャガイモや大根をどっさり入れた三平汁は最高である。しかもこぶ出汁と鮭から出る塩味だけでほかは味付け不要の手軽さ。具材をある程度食べたらお餅を入れてお雑煮にする。

これぞ北海道、という味である。

祖母の多彩なお雑煮

（岩手県）兼田紀美子

祖母は料理の名人だった。正月は知人が祖母のお雑煮を食べに、お屠蘇持参でやって来た。年末から祖母の料理支度が始まる。岩手の雑煮は鳥肉入りの醬油味。老舗料理店の板長が目も覚めるような雑煮を作っても、祖母の雑煮にはかなうまいと子供の頃から思っていた。祖母はほかにも雑煮を作った。甘酒の中にアン入りの丸餅、缶詰のパイナップルを一口大に切って入れたおやつ風雑煮、当時はめずらしかったカレールーを手に入れ、鳥のつくねの丸い団子を入れたモダン雑煮。それを知る祖母の知人、近所の方々も、一椀だけでもと食べに来た。刺身、カマボコなどもふんだんに並べたが、私はカレー雑煮のファンだった。祖母に隠し味を教えてもらうのだったと今になって思う。私の自慢雑煮は醬油と海苔である。

1月の俳句

選者・西村和子（俳人・「知音（ちいん）」代表）

還暦の後は早しや冬すみれ

（高知県）下谷文美

仲見世の裏筋抜けて初観音

（岐阜県）小島都乎

下谷さん　還暦までは家族の成長や仕事や介護など、多忙ながらも変化に富んだ歳月だったのでしょう。しかし六十歳を過ぎてからは速かったなあという人生の実感。冬すみれは、目立たないけれど健気な日々を象徴しています。

小島さん　初詣の人々で浅草の観音様も賑わっているのでしょう。混雑を避けて仲見世の裏の道を抜けて行ったという点に、通い慣れた場所であることが窺えます。新年早々「裏道」という言葉を憚って「裏筋」と表現した点も心憎い句です。

「家族」の川柳

選者・杉山昌善（川柳作家）

マンネリも我が家の味と褒められる

（兵庫県）穴田敏子

お年玉孫から貰い神棚に

（兵庫県）龍田ちさ子

穴田さん　どなたのご意見でしょう。ご主人でしょうか、お子さんでしょうか。「マンネリ」のメニューだって、ちゃんと「我が家」のおいしさがあるのです。ともかく、「褒められて」います。あまり深読みせずに、素直に喜びましょう（笑い）。

龍田さん　初めてお孫さんから「お年玉」をもらいました。きっと、社会人になったばかりのお孫さんです。小さな頃から、毎年「お年玉」をあげていたのに、こんなに立派になって…。家族の歴史の新しい一ページ、「神棚に」あげて感謝です。

家庭画報を読んで

待ちに待った四国特集。高知県に生まれ、香川県と徳島県は大学進学と仕事で7年ずつ暮らしましたが、愛媛県は一度も旅行したことがありません。愛媛県の自然や柑橘類、柿を使った料理は想像し難く、訪れようと思いました。ぎゅっと魅力が詰まり、世界に誇れるお遍路のお接待文化も根付いている四国。「おいでませ‼」と太鼓判を押します。

（高知県）窪田妙子

編集部より
調味料の甘みや酸味の代わりに柑橘類などを使った料理は、新鮮なおいしさで私も驚きました。誌面でご紹介したシェフ直伝レシピもおすすめです　（佐々木）

大の男が言うのも気恥ずかしいですが、プリンは大好物。プリンには幸せという言葉が似合いますね。子供の頃、母が作ってくれたちょっと「す」入りのプリンや、たまにデパートの食堂で食べさせてもらったプリン・ア・ラ・モードを思い出しました。今、一人で食べに行くのは恥ずかしいので、妻と共に紹介された店に行こうと思います。

（滋賀県）高田正明

編集部より
スイーツ好きは女性が多いイメージですが、プリンは男性のお客さまが頼むことも多いと取材先で伺いました。しあわせの味わい、ぜひご賞味ください　（犬伏）

私のたからもの

写真投稿（インスタグラム投稿も募集中！）

先日、日本古来のお香というものに惹かれて自分だけの香りを調合して頂きました。玄関の浄化、お客様へのおもてなしにとても気に入っております。

（神奈川県）北島愛子

ページの舞台裏

菊乃井の玄関にて、届いたばかりの懸崖菊。1か月後には満開になり紅白の花がお客さまを迎えます（犬伏）

@kateigaho　家庭画報公式instagram稼働中

※公式instagramアカウントが開設されました。ぜひフォローしてください。www.instagram.com/kateigaho/

スタッフ通信

JANUARY 2021

●わら細工を作るすべての材料を手づくりする上甲 清さん。元気で明るく前向きな84歳のスーパーおじいちゃん。尊敬します（飯田）

●戸田菜穂さんと一緒に「吹割の滝」でドローン撮影。上空からのアングルは新鮮です。近くのそば屋「水石」もおすすめ　（稲垣）

●三浦竹泉先生の美しく繊細な作品に感激。奥さまお手製の粕汁は、身にも心にも染みる味わいでした。心より御礼申し上げます（犬伏）

●ぬりえ、編み物に刺繍に没頭していた子ども時代を思い出しつつ、久々の手作業。心穏やかに、ぬりえをお楽しみください（今井田）

●数年かけて一歩ずつ準備を進めてきました表千家の記念企画。お力添えいただきました皆さまに心より感謝申し上げます　（加島）

●「米倉涼子の『気になる医学』」連載2回目が実現。リモートではありましたが、今回も和やかで楽しい対談になりました　（倉片）

●「医学画報」の編集をしながら、あらゆる分野に専門医がいることに改めて驚き、困ったときに頼りたい一冊になりました　（桐山）

●作家の林 真理子さんと2021年大河ドラマ主演の吉沢 亮さん。今をときめく人気者には特別のパワーを感じます　（佐々木）

●〝12年に一度、節目を迎える〟意味と幸せを感じ入ったきもの特集。五者五様、素敵に年を重ねる皆さまの言葉が心に染みる（成川）

●2021年は皆が安心・安全な旅を満喫できますように。清々しく晴れたホテルからの絶景に祈りを込めながら取材をしました（古屋）

●フレッシュな女優、ベテラン俳優、大好きな女優、尊敬する俳優。夢や希望を与えてくれる表現者の皆さまの言葉が心に沁みる（森内）

●最年長新人として本誌に赴き16周目が目前に。驚くべきは毎号新たな感動に心が震えること。今月は咲貴さんの生き方に感銘（阿部）

●山中教授と米倉さんの対談。オンラインがつながるかハラハラドキドキ。時代は留まることなく、刻々と変化していくと実感（木原）

●忙しい年末、厨房に立つ時間をなるべく短くと考え村田吉弘さんとともに編み出した画期的な「3時間おせち」。ぜひ挑戦を　（松本）

●自然に対して傲慢になってしまった私たち。大地を見て、感じて自然を敬うことが福招きに繋がる。新春号を節目に改めて自戒（工藤）

●この年齢になって未知なる世界を学ぶ喜びと苦しみを教えてくれたチャイコフスキー。美しいハイジュエリーに癒やされた　（三田）

●刷新。第一特集の開運テーマはそんな願いを込めてお届けします。どんなことがあろうとも、年を越せば全く新しい、清々しい日々の始まりです。皆さまの運が開きますように、と古来伝わる福を呼ぶ秘訣を取材いたしました。そして、近年では注文することが多くなったおせちですが、やっぱり家庭の味は格別。そこで忙しいかたにも挑戦していただきやすく3時間で完成する技を「菊乃井」の村田さんに伝授していただきました。恒例のクラシック特集はチャイコフスキー。人気の楽曲がアプリからお聞きいただけます。2020年新年号でスタッフ通信に書いたのは「思いやりに溢れた一年になりますように」。そしてふり返っても激動の一年を通じて、ページに編み込んだのは思いやりでした。2021年は時代の先端を捉えながらも、道端の石や草花も愛おしいと思う気持ちを忘れずにスタートしてみようかと思います。今年も皆さまに発売日を楽しみにしていただける『家庭画報』を編集部一同、心を込めておつくりいたします。

家庭画報・編集長　**千葉由希子**

2021年『家庭画報』3月号の「読者のひろば」は

皆さまの投稿を大募集！

月例テーマ　私の花便り
春の香りが感じられる時期になりました。お気に入りの花見スポット、こだわりのガーデニングなど、360字程度でお教えください。

3月の俳句
「3月」の俳句を募集いたします。その時季ならではの俳句をご自由にお詠みください。

「家族」の川柳
「家族」の川柳を募集いたします。このテーマに沿った川柳をご自由にお詠みください。

家庭画報を読んで
家庭画報を読んだ感想・ご意見を200字程度でご自由にお書きください。

写真投稿　私のたからもの
ぬいぐるみ、ペット、宝石……。皆さまのとっておきのたからものの写真を説明（60字程度）と併せてお送りください。投稿は郵送あるいは家庭画報.comの読者のひろば返信フォーム、インスタグラムにて受け付けています。
〈インスタグラムの投稿方法〉
家庭画報のインスタグラムアカウント（@kateigaho）をフォローのうえ、ハッシュタグ（#私のたからもの）をつけ、60字程度の説明を付記してご参加ください。

応募方法
応募するテーマ名、氏名（ふりがな）、郵便番号、住所、電話番号を必ず明記のうえ、お送りください。お便りは未発表のものに限ります。またお送りいただいたお便りは返却いたしません。3月号の締め切りは12月15日（火）です。なお、採用されたかたには薄謝を進呈します。

送り先
郵便で：〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29（株）世界文化社 家庭画報編集部　3月号「読者のひろば」係
FAXで：03(3262)1722
メールで：読者のひろばの返信フォームからお送りください。www.kateigaho.com/tags/hiroba/

※誌面の都合上、お便りの文字数を調整して掲載する場合がございます。あらかじめご了承ください。
※当社は皆さまより収集した個人情報を厳重に管理し、ご本人の了承を得た場合を除き、第三者に提供、開示などは一切いたしません。いただいたお便りは選定後、速やかに適切な方法で破棄し、6か月を超えて保有いたしません。

withコロナ時代の健康術 第1回

全身の健康に関係する血管を若く保つ

取材・文／小島あゆみ　イラスト／にれいさちこ　撮影／八田政玄

コロナ禍は私たちの心身の健康に大きな影響を与えています。

外出を控えているうちに、自分では意識していなくても運動不足になっていたり、普通にできていたことに制限がかかってストレスを感じたり、漠然とした不安で睡眠が浅くなったりしているかもしれません。

持病の悪化やフレイル（虚弱状態）の進行なども心配です。

２０２１年の医学新連載では、ｗｉｔｈコロナの新しい生活様式で生きなければならないこの時代に、50代以降から衰えやすくなる器官や機能を取り上げ、健康を保つための方法を紹介します。

第１回は「血管」。千葉大学医学部附属病院病院長の横手幸太郎先生にお話を伺いました。

血管の病気がある人は特にコロナ感染に注意を

千葉大学医学部附属病院病院長で血管の病気に詳しい横手幸太郎先生は「新型コロナウイルス感染症は、血管とも大きなかかわりを持っています」と語ります。

「心臓病や脳血管障害といった動脈の病気の患者さんは新型コロナウイルスに感染したときに重症化しやすいことがわかっています。世界で最初の流行地となった中国・武漢市のデータでは、集中治療を受けた患者さんの約25％が心臓病、約16.7％が脳血管障害を持っていました」

また、新型コロナウイルスが微小血管に炎症や血栓を起こしやすくすることも明らかになっています。「感染症自体が軽症であっても肺炎が起こる例があることが知られており、重症例では人工呼吸器が必要になることもあります。加えて肺以外にも脳や心臓、腸管などにも症状が出ることがわかっています」。

高血圧の治療薬であるＡＣＥ阻害薬と、新型コロナウイルスが感染する細胞表面の受容体が似ていることから、この薬を飲んでいる人は感染しやすくなるのではないかとの仮説が出ましたが、「これについては証明されていません」とのこと。

いずれにしても、「血管の病気を持つ人は、3密を避ける、不要な外出を控える、手洗い励行といった感染予防を引き続き行いながら、一方で定期的な受診はきちんと続けてほしい」と横手先生は話します。

解説してくださるかた

千葉大学医学部附属病院 病院長
同大学大学院医学研究院
内分泌代謝・血液・老年内科学 教授
横手幸太郎先生

よこて・こうたろう
1962年生まれ。88年千葉大学医学部卒業。96年スウェーデン国立ウプサラ大学大学院博士課程修了。2009年に千葉大学大学院医学研究院細胞治療内科学講座（19年に内分泌代謝・血液・老年内科学講座に名称変更）教授に就任。11年から同大学医学部附属病院副病院長。20年4月から病院長、同大学副学長に就任。

血管年齢をチェックしてみましょう

- ☐ 65歳以上である
- ☐ 肥満（体格指数〈BMI〉が25以上）である
  BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出
- ☐ 血圧が高め
  最高血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、
  最低血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上が高血圧の目安
- ☐ 糖尿病である、あるいはその予備群といわれている
- ☐ 脂質異常症と診断されている
- ☐ 腎臓に病気がある
- ☐ 血縁者に心筋梗塞・狭心症、脳卒中（脳梗塞・脳出血）になった人がいる
- ☐ ふだんの睡眠は7時間よりもかなり短い、あるいはかなり長い
- ☐ 運動をほとんどしない
- ☐ あまり歩かない
- ☐ 歩くと脚に痛みが出る
- ☐ 階段を上るとすぐに息切れする
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 食事は満腹になるまで食べる
- ☐ 肉類が大好きでよく食べる
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 甘いものに目がない
- ☐ お酒が好きで、ほぼ毎日飲んでいる

当てはまる項目が多いほど、血管が老化している可能性が高くなります。

血管の老化

はさまざまな病気を招きます

加齢と生活習慣病が動脈硬化の大きな原因に

血液は、酸素や二酸化炭素、栄養素、ホルモン、細胞・組織で代謝された物質、老廃物の運搬、免疫、体温調節、体液の量や質の維持など、さまざまな役割を果たしています。しかも血液は体重の1割程度の重さを占めています。その血液を全身に運ぶのが体の隅々まで張り巡らされている血管です。

血管には、動脈、静脈、毛細血管があります。

動脈は、肺で酸素を得た血液が心臓の拍動によって送り出されるルートです。心臓には大動脈と呼ばれる太い動脈があり、心臓から体中に大量の血液を運びます。大動脈は枝分かれをして、だんだん細くなり、やがて毛細血管につながります。

「この動脈の内腔に血中の脂肪がお粥状のドロドロの状態になって付着して内腔が狭くなり、動脈のしなやかさが失われるのが動脈硬化です」と横手先生。特に心臓や脳などの動脈硬化が進むと心筋梗塞や狭心症、脳卒中（脳出血や脳梗塞）の原因になります。

動脈硬化の最も大きな原因は加齢です。なかでも血管をしなやかにする働きがある女性ホルモンが減ってしまう閉経後は要注意。閉経後に急に血圧が上がった、脂質異常症を指摘されたという読者も多いことでしょう。高血圧、脂質異常症は肥満、高血糖とともに動脈硬化の要因ですから、健康診断や人間ドックでの血液検査の結果をチェックしておきたいものです。

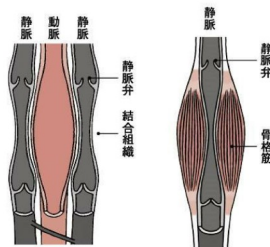
血液を流す力が弱い静脈では血栓やコブが心配

動脈を通ってきた血液が毛細血管を経て心臓に戻るために通るのが静脈です。動脈が心臓の拍動と血管壁の筋肉によって血液を押し出すのに対し、静脈は名前のとおり、静かに血液を流します。その内腔には動脈のように血液の圧力がかからないため、動脈に比べると平たく、血管壁が薄い構造になっています。血管壁には筋肉も少ないのです。「その分、血液が滞りやすく、血栓やコブ（瘤）ができやすくなるのです」と横手先生。

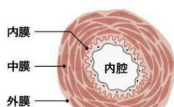
肥満によって重力がかかる、出産、便秘や痔などでいきむという状態が続くと、下肢にたまった静脈血が滞って静脈瘤ができやすくなります。

また、「中年以上の女性で肥満気味の人は、手術後や座りっぱなしの姿勢

血管の構造と働き

●動脈と静脈は連携して働く

静脈自体には拍動がなく、文字どおり血液が静かに流れる血管だが、近くの動脈の動きによる圧力を血液を動かす推進力にしている。

筋肉が動いてかかる圧力や内臓の動きも静脈血の流れを作る。静脈血の停滞による下肢のむくみやコブは、足や脚を動かし、静脈に筋肉の圧力を伝えて血流を促進させることが予防になる。

●動脈・静脈・毛細血管は形と機能が大きく異なる

動　脈

動脈には3つの層があり、中膜は筋肉と弾性線維からなる。その厚みは1ミリ程度。大動脈は血圧の変動を受け止めるために筋肉が少なめで軟らかく、中程度から細い動脈は血液を送り出すために筋肉が発達している。

静　脈

静脈も3つの層からなる。中膜には筋肉があるが、静脈は周囲の動脈や筋肉の動きによる圧力で血液を流すため、薄い。逆流を防ぐ弁がついているのも特徴。動脈よりも直径は大きいが扁平で、血管壁の厚さは0.5ミリほど。

毛細血管

動脈と静脈は細胞が集まってできた層の中心部の空洞を血液が流れるが、毛細血管は1個の内皮細胞の中、あるいは数個が層を作った中を血液が通る。血管壁の厚さは1マイクロメートルとごく薄く、物質を通しやすい。

などで下肢を動かさないことによって深部静脈血栓症、いわゆるエコノミークラス症候群のリスクが高くなります。この静脈にできた血栓が肺動脈に届き、そこで詰まると肺塞栓症で死亡する危険もあります」。

毛細血管の炎症が重篤な病気と関連することも

毛細血管は、細い動脈と細い静脈をつなぎ、動脈の血液を静脈に流しています。動脈や静脈には血管壁に筋肉がついていますが、毛細血管には筋肉はありません。

例えば、腎臓の糸球体では毛細血管が塊になって血液の濾過を行い、老廃物を含む尿のもとを作る重要な働きをしています。毛細血管を傷め、炎症を起こす糖尿病や高血圧は腎臓病のような重篤な病気の引き金になります。なお、加齢によって毛細血管が減ることが知られています。

これまで説明してきたように、血管が老いる一番の原因は加齢ですが、「やはり高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病には注意が必要です。これに肥満が重なると、たとえ生活習慣病が軽い状態でも動脈硬化が進み、心血管障害や脳卒中のリスクが上がります。喫煙はもちろん危険。実年齢は若返らせることはできませんが、生活習慣病や肥満の原因を遠ざけ、必要に応じて治療を受ければ、血管年齢は若返らせることができるのです」と横手先生は強調します。

心筋梗塞・狭心症、脳卒中、静脈瘤、腎臓や網膜の病気などが起こります

禁煙は血管の健康に必須

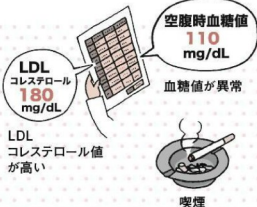
アプリによる禁煙の治療が保険適用になります

喫煙は血管を傷つけ、老化させて、動脈硬化を進めます。禁煙の治療法としては保険適用のニコチンパッチや喫煙の満足感を抑える飲み薬、市販のニコチンガムやニコチンパッチがあります。しかし、ストレスを感じたときに喫煙するといった心理的依存は医師が把握しにくく、有効な治療がありませんでした。

2020年8月に「CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー」が薬事承認されました（近日保険適用の見込み）。これは日本初の医師が処方する「治療用アプリ」です。禁煙外来で12週間の通院治療を受ける患者が処方を受けられます。アプリには喫煙したい気持ちの程度やタイミングを入力して行動を見直すシステムが組み込まれ、助言も受けられます。COチェッカーは呼気を吹き込んで一酸化炭素濃度を計測する小型機器で、このデータがアプリに取り込まれます。禁煙していると濃度の数値が下がるため、患者はその変化を実感できます。

主な血管の病気

血管	病気
動脈 加齢、高血圧、脂質異常などでコレステロールが溜まり、動脈が詰まったり、破れて出血したりする。	脳卒中（脳出血・脳梗塞） 心筋梗塞・狭心症 閉塞性動脈硬化症
静脈 加齢や運動不足、病気などによって静脈の血液の流れが滞り、むくみ、膨張、出血、血栓などの症状が出る。	下肢静脈瘤 深部静脈血栓症 （いわゆるエコノミークラス症候群。血栓が肺動脈に飛んで詰まることもある）
毛細血管 加齢や糖尿病などの病気によって毛細血管が詰まったり、もろくなって出血したりする。	腎臓病 網膜症

冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）の発症に関連する因子

血管年齢を調べる

新しい検査が始まっています

コレステロールや中性脂肪の新しい検査項目が登場

健康診断や人間ドック、内科の診察などでは、一般的に調べられてきた血圧、LDLコレステロール、総コレステロール、血糖値などに加え、新たな検査項目や新しい検査が登場しています。

例えば、脂質異常症の検査項目に「ノンHDLコレステロール」があるのを見たかたもいるかもしれません。「動脈硬化との関連が強い悪玉のLDLコレステロールのほかにも、いわば準悪玉のコレステロールが数種あります。これらは単独では測定しにくいのですが、総コレステロール値から善玉のHDLコレステロール値を除くとノンHDLコレステロールとしての合算した量がわかるのです。LDLコレステロール値に加え、このノンHDLコレステロール値も高ければ、動脈硬化のリスクが高い証拠です」と横手先生。

また、食後の血中脂質値、特に中性脂肪値も注目されているそうです。

「1日のうち、一般の検査時のような空腹状態は実際は特殊で、食後の状態を調べるほうが現実を反映しているという考え方があります。最近、食後の中性脂肪値の上昇も動脈硬化に影響することがわかってきました。これから測定が進む可能性がありますね」。

部位による血圧や脈波の差を調べる検査が普及してきた

動脈の状態をみる、新しい検査も普及してきました。心臓足首血管指数（CAVI）、脈波伝播速度（PWV）、足関節上腕血圧比（ABI）で、いずれも胸と足首や腕にカフをつけ、それぞれの血圧の高さや脈波の速度をみることで動脈硬化の度合いを調べます。生活習慣病患者は検査してもらえる場合もあるので、主治医に聞いてみましょう。人間ドックでは組み込まれているところもあります。

一部の医療機関や薬局では指の爪の生え際の毛細血管をみる毛細血管スコープが使われるようにもなっています。

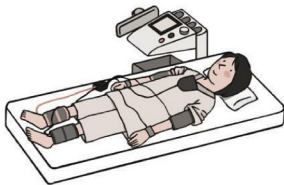
動脈の硬さや毛細血管の様子がわかります

病院やクリニックなどで行われる血管の検査の例

●毛細血管スコープ

指の爪の生え際の毛細血管を顕微鏡で拡大する。血管がヘアピン状で揃っていれば良好。血管がまばら、ねじれている、不揃いなどの様子がみられると老化していると考えられる。

●動脈硬化の程度をみるCAVI・PWV・ABI

心臓足首血管指数（CAVI）、脈波伝播速度（PWV）、足関節上腕血圧比（ABI）はいずれも動脈硬化の度合いをみる。CAVIとPWVは動脈のしなやかさ、ABIは詰まり具合の目安となる。

血管の状態を調べる主な検査

検査名	特　徴
頸動脈エコー	頸動脈に超音波を当てて画像化し、頸動脈の壁の厚さを測って、動脈硬化の度合いをみる。
心臓足首血管指数（CAVI）	あお向けに寝て、胸と腕、足首に装置をつける。血圧が変化したときの動脈の膨らみ具合の変化をみる。動脈が硬いと膨らみ具合が少なく、CAVIの数値としては高くなる。
脈波伝播速度（PWV）	あお向けに寝て、上半身あるいは腕と足首の脈波を測定。動脈が硬くなっていると脈波が速く伝わるので、その速度を調べる。
足関節上腕血圧比（ABI）	あお向けに寝て、足首と腕の血圧を測定。脚の動脈が詰まっていると腕の血圧に比べて足首の血圧が低くなるため、その比を計算する。
眼底検査	目の奥の網膜を撮影する。毛細血管からの出血の有無などをみることができる。

血管を若く保つ ために生活を見直そう

食事、睡眠、運動が鍵を握ります

若い血管を保つには、腹八分目でウォーキング

先にも述べたように、血管の健康を保つために最も気をつけたいのは、肥満を含めた生活習慣病の予防や適切な治療です。健康診断や人間ドックで精密検査が必要といわれた人は、ためらわずに受診しましょう。治療を受けている人も治療を継続します。

　血管の若さを保ち、かつ生活習慣病を予防したり、治療したりするために、食事、運動、睡眠を振り返ってみましょう（下イラスト参照）。

「食事は腹八分目で留めることがまず大事」と横手先生。血管や筋肉の材料となるたんぱく質は加齢とともに不足しがちになるため、できれば毎食欠かさずに摂りたいものです。ただ、肉に多い動物性脂肪は動脈硬化を進めるので控えめに。抗炎症作用があり、動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸を含む青魚、大豆製品、ナッツ、オリーブ油、シソ油、亜麻仁油などを代わりに摂るように心がけましょう。野菜や海藻、穀類に多い食物繊維は動脈硬化を防ぎ、塩分を排せつさせて血圧を下げます。

　継続した運動は血圧や中性脂肪を下げることが知られています。おすすめはやはりウォーキングです。下半身に溜まりがちな静脈血を心臓に戻すのにも役立ちます。「健康づくりのための身体活動基準・指針」（２０１３年）によると、18〜64歳では歩行くらいの強度の身体活動を毎日60分、息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週60分することが推奨されています。「毎日７０００歩以上の歩行が生活習慣病の予防になるというデータがあります。スクワットのような筋力トレーニングも加えるといいでしょう。ただし、心臓や血管、筋肉、骨、関節に不調があると悪化しかねないので、医師の指導のもとに運動してください」

　さらに、睡眠不足になると生活習慣病になりやすいというデータがあります。「７時間前後が最も健康的といわれています」と横手先生は話します。

血管を若々しく保つ生活

●睡眠

「睡眠は短すぎても長すぎても生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病は血管を傷める原因。睡眠は7時間前後がよいといわれています」(横手先生)。夜のカフェイン摂取を避けるなどにも注意。

●食事

血管や筋肉の材料となるたんぱく質は意識して摂りたい。ただし、肉類の脂肪は動脈硬化の原因になるので、摂りすぎに注意。青魚やオリーブオイルなどの不飽和脂肪酸、野菜などの食物繊維が血管の詰まりを防ぐ。

●運動

ウォーキングは最も手軽で有効な有酸素運動。毎日7000歩歩くと生活習慣病の予防になるという日本人のデータがある。胸を張り、腕を振って大股で歩くと心肺や筋肉への効果が増す。

新連載

精神科医の禅僧が贈る
幸せ力を高める
マインドフルネス

1日10分の呼吸瞑想を習慣に

〝自分のための時間〟を意識して持ちましょう

こんなあなたへ

●スマホから離れると、短時間でも落ち着かない。
●家事と介護だけで私の一日が終わってしまう。
●片づけが苦手で、部屋の中が物で溢れている。

自分のことはいつも二の次。家族のために頑張り、周囲に気を遣い、常に一生懸命でなんだか疲れてしまった――。そんなあなたに、禅僧で精神科医の川野泰周さんが、心の調整法〝マインドフルネス〟を贈ります。今が幸せと感じる能力＝幸せ力を高め、穏やかに今を生きるための心持ちのコツを学びましょう。

取材・文／浅原須美
イラスト／井上明香
撮影（川野さん）／鍋島徳恭

毎日を穏やかに過ごすために「幸せ力」を高める方法

あなたは自分を幸せだと感じていますか。誰かとの比較ではなく、〝他人から見れば〟とか〝社会的平均点からすれば〟でもありません。自分で「幸せだ」と思う主体的感覚をウェル・ビーイング（well-being）といい、そう思える力を私は「幸せ力」と呼んでいます。幸せ力の高い人は周囲の状況や他人からの評価に左右されない幸福感を得やすく、心穏やかに生きることが上手だといえるでしょう。

私は「禅僧、精神科医、マインドフルネス指導者」という3つの顔で多くの人々の心身の不調や悩みと向き合い、診療やアドバイスを行ってきました。メールでの相談も含めれば、かかわらせていただいたかたは数千人。この経験を通して感じるのは、現代人、なかでも中高年世代の女性たちの幸せ力に課題があるということです。そして同時に、マインドフルネスという心の持ち方を習慣づけると数か月で表情が穏やかになり、症状が治まっていく女性たちにもたくさん出会ってきました。

マインドフルネスとは、「今、ここにある体験や感覚に注意を向け、それをあるがままに受容する心の状態」をさし、日本古来の禅の教えと密接なつながりを有しています。この連載では「禅と西洋医学」両方の視点からマインドフルネスの考え方と実践法を紹介していきたいと思います。

多くの情報が注意力を浪費し自分の内面に気づけなくなる

なぜ、現代人の幸せ力は低下しているのでしょうか。要因の一つに、多すぎる情報に振り回されて自分への関心がおろそかになっている状況があります。スマホが手放せない、SNSが気になってしかたがない、など思い当たるかたも多いのではないでしょうか。

外からの情報が多いとそれだけ注意力を使うことになります。その情報が不必要だったり不正確だったりしたらまさに浪費。人が使える注意力（注意資源）の総量は決まっているので、肝心の自分のために使う注意力は残りません。また、休日も仕事のことで頭がいっぱい、家事と介護で一日が終わってしまうなどの状況も注意資源を使い切ることにつながります。さらにここに、他人からの評価や大勢の中での立ち位置を気にする、人との比較で自分の価値を判断するなど日本

写真／アフロ

臨済宗建長寺派林香寺住職
精神科・心療内科医
RESM新横浜
睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長
川野泰周さん

かわの・たいしゅう　1980年生まれ。
慶應義塾大学医学部医学科卒業。
精神科医療に従事した後、
3年半の禅修行を経て
2014年より実家である林香寺の住職となる。
寺務の傍ら、精神科診療や講演活動を通して
マインドフルネスの普及と発展に力を注いでいる。
著書に『人生がうまくいく人の自己肯定感』
（三笠書房）ほか。

今月のキーワード

マインドフルネス

1970年代にヨガや瞑想法のプログラムとしてアメリカの医療現場でメンタルヘルスや疼痛緩和に用いられた。2000年代にGoogle社などのIT企業でパフォーマンス向上のために活用し世界中に広まった。ルーツは、お釈迦様の時代の仏教瞑想や禅の教えにあるとされる。

人にありがちな特性が重なってきます。

自分が本当は何をしたいのか、何に価値を置いているのかは、自分を見つめる中で見えてくるものです。その時間を持たずに、周囲に同調することや他人からの評価を上げることに奮闘し続けると脳は疲弊し、自律神経失調症と総称されるさまざまな症状が表れやすくなります。

まずは生活環境をシンプルに。そして呼吸瞑想をやってみる

では、どうしたらいいのでしょうか。

私がおすすめするのは、情報のデトックス。たとえば1日のうち2時間はスマホから離れる、スマホを見る時間を1時間のうち10分だけに減らす、などで必要のない情報をシャットアウトするのです。「物」も視覚に入る情報の一種です。余計な物を減らすだけで脳のフル稼働を緩められます。部屋を片づける、衝動買いの癖をやめるなど、身の回りをできるだけシンプルに整える環境づくりはマインドフルネスの第一歩になります。ちなみに、がらんとして広いことを意味する「がらんどう」という言葉は、寺院の建物（伽藍）が不必要な物は何もない空間であることが語源です。

ではさっそく、マインドフルネスの基本「呼吸瞑想」をやってみましょう（解説は次ページ）。呼吸をありのままに観察する練習が、自分の内面に気づくきっかけとなります。ゴールはありません。自分自身を見つめようという気持ちになること、その習慣を続けることこそがマインドフルネスだからです。

川野医師の診察室から

ケース❶ 仕事のストレスによる腹痛やめまいが毎日の呼吸瞑想で改善

会社員のA子さん（52歳）は、腹痛とめまいと頭痛を繰り返し、自律神経失調症と診断されて受診してきました。3種類の薬を半年飲み続けても症状が治まらないのです。

話を聞くと体力も気持ちも時間も仕事に費やし、自らのストレスに気づくことさえできていません。まさに情報過多による疲労が考えられました。

朝と晩の呼吸瞑想をすすめたところ、3か月ほど経ったある日、明るい表情で診察に来られ、「休暇を取って温泉に行ってきた」というのです。情報からリトリート（回避）する時間をつくったことで注意資源の浪費が抑えられ、心身が疲れていることに気づく余裕が出てきたのです。回復のポイントは、温泉の成分ではなく「温泉に行こう」という気持ちになれたことでした。

それ以来、ストレスが溜まってきたと感じると休みを取って小旅行に出かけているA子さん。自分をケアする習慣ができると症状も自然に治まり、薬も必要なくなっていきました。

自分をケアしていないことに気づけたのがポイントでした

ケース❷ 介護による過労でダウン。自然の中で療養し元気になりました

めまいで倒れ、救急車で運ばれた先で「ストレスが原因」といわれたB子さん（56歳）。診察室での訴えといえば、認知症の母親の介護の大変さと自立できない娘への不満ばかり。介護サービスも一切受けず家事も介護も一人で背負い、過労が明らかでした。

めまいはますますひどくなり限界を感じたB子さんは、母親の世話を妹に頼み、高原の療養所に入院することに。そして半月後、見違えるほどすっきりした顔で戻ってきたB子さんは、驚いたことに自ら「マインドフルネスをやってみたい」と希望されたのです。

心が一つのことに占領されていると、有益な情報がすぐ近くにあってもそれに気づくことができません。介護からリトリートして自然の中で過ごしたB子さんの心に余白が生まれたことで、新しい世界が目に入るようになり、行動を起こせるまでになったのです。

介護サービスを積極的に利用しはじめると体も気持ちも楽になり、いつのまにかめまいは治っていきました。

心が空っぽになって新しい視点が生まれたのですね

＊実際の症例をもとに内容を変更して掲載しています。

実践マインドフルネス

呼吸瞑想

マインドフルネスの最も基本的な練習法「呼吸瞑想」を紹介します。動きを伴わないので時と場所を選ばず、習慣化しやすいのが特徴です。数か月続けたら、自分の中で何かが変わったと気づくかもしれません。

基本 自分の呼吸をあるがままに観察する

「呼吸瞑想」ではあるがままの呼吸に意識を集中します。肺は唯一、自分の意思で動かすことのできる内臓です。コントロール可能な呼吸を、あえてコントロールせず観察することが、ありのままを受け止める練習になります。

①左図のように椅子に腰かけます（立って行う場合、両手は自然に体の脇にたらすか腕組みをしてもよい）。

②1、2回大きく深呼吸をします。新鮮な空気を体いっぱいに吸い込み、ゆっくりと吐き出すイメージです。

③自然な呼吸を続けながら、ありのままの呼吸に意識を向けます。空気が鼻（もしくは口）から「入っていった、出ていった」あるいは、体が「ふくらんだ、しぼんだ」と観察しながら呼吸の状況を感じ取ります。

できれば1日5分を2回、まずは2か月続けてみましょう。「朝晩の歯磨きの後に」など、毎日必ず行うことと結びつけると習慣化しやすくなります。

基本の姿勢

鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸。やりにくい場合は口呼吸でもよい。

目は軽く閉じるか、数㍍先の床をぼんやり見る半眼にする。

手のひらを上に向けて膝の上に軽く置く。へそ下あたりで両腕を軽く組んでもよい。

頭のてっぺんから天に向かって一本の糸で吊り上げられているイメージで背筋を軽く伸ばす。

両足を少し開く。

右のQRコードから川野さんの映像付き音声を聞くことができます。※12月1日より配信

応用 公園や野山など自然の中で行う

自然の中に身を置いて呼吸瞑想を行ってみましょう。公園や、野山や海辺のベンチなどふだんと違う場所で行うと、新鮮な気づきがあります。

戸外では、鳥の鳴き声、風や水の音、子どもたちの遊ぶ声などが聞こえ、雲が流れ、木々が風に揺れる様子も見えるでしょう。無理に呼吸だけに集中しようと構えず、周囲の観察と呼吸瞑想を交互に繰り返すくらいの余裕でよいのです。「鳥が鳴いている。雲が流れている。……では呼吸に意識を戻そう」といった具合です。これは注意を交互に切り替える訓練にもなります。

最初は耳障りに感じる雑音も、やがて「音は音、それ以外の何でもない」と素直に聞けるようになります。良い・悪いの価値判断を〝手放す〟こともマインドフルネスの大事な要素です。

＼ワンポイントアドバイス／

Q 違うことを考えてしまいます。

A 気づいたら呼吸に戻りましょう。

人間の集中力などそう長く続くものではありません。注意が逸れて当たり前。大事なのはそれを否定せず、気づいた自分を褒めてあげること。気づきは集中に戻るチャンスだからです。「人間なんてそんなもの」とありのままを受け入れて、呼吸に注意を戻す――。その繰り返しの中でマインドフルネスは身についていきます。

手織り帯の「夢訪庵」東北初の個展開催

草木染めと手織りにこだわり、フォーマルから究極の趣味の世界まで幅広く表現する、いま人気の帯匠「夢訪庵」。東北地方では初となる個展を1月21日から25日まで、仙台のギャラリーリュミエール（仙台市青葉区国分町1-1-11スズキビル３階）にて開催。（10時〜19時）。きもの好きのかたは必見です。

㊂ギャラリーリュミエール ☎022（262）7856
http://sjlumiere.com/lumiere.html

巣ごもり正月に贅沢な「お祝い重」を

セルリアンタワー東急ホテルでは、2021年の新春を寿ぐ「お祝い重」の予約受け付けをしています。5〜6名さま向け三段重「パーティーボックス」5万円と、1名さま分を個別に盛りつけた一段の「オードブルボックス」1万円の2種を販売。お渡し期間は2020年12月26日〜2021年1月31日です。

㊂セルリアンタワー東急ホテル 宴会予約サロン
☎03（3476）3524（11時〜19時）

デルヴォー心斎橋PARCOブティックオープン

1829年に創業した世界最古のラグジュアリーレザーグッズメゾン「デルヴォー」が大阪心斎橋に西日本の旗艦ブティックをオープンします。白とペールゴールドを基調としたエレガントな店内には、豊かな品揃えに加え、国内初導入の「スモールレザーグッズバー」も登場し、特別なお買い物が楽しめます。

㊂デルヴォー心斎橋PARCOブティック
☎06（6282）0050

「東京會舘」の伝統のおせちの予約を開始

和食総調理長の鈴木直登氏が素材を厳選し、丹念に仕上げた「八千代のおせち」ほか、東京會舘の和・中・洋の各調理長が、すべて手作りでご用意する数量限定の伝統おせちです。家族や友人とともに、いつもより華やかで豪華なおせち料理で、一年のはじまりをお祝いしてはいかがでしょう。

㊂東京會舘 ☎050-3134-3880（八千代直通）
www.kaikan.co.jp/special/osechi/index.html

ウイルスを減少させる寝具が登場

イタリアの寝具総合ブランド「マニフレックス」から、繊維加工技術の世界的リーダーとして知られるスイス「HEIQ（ハイキュ）」の独自のテクノロジーによる世界初抗バクテリア・抗ウイルス寝具シリーズが登場。マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロックシリーズは５品目 17 バリエーションです。

㊂フラグスポート 📞0120-008-604
www.magniflex.jp/products/viroblock/

「ショパール」のクリスマス限定コレクション

「ショパール」から、ホリデーシーズン限定の特別なコレクションが今年も発売中。キャロライン・ショイフレの豊かなクリエイティビティから生まれた「ハッピースポーツ」、そしてジュエリーラインからはムービングルビーをあしらった特別な「ハッピーダイヤモンド」ペンダントをご用意しました。

㊂ショパール ジャパン プレス
☎03（5524）8922 www.chopard.jp

ホリデーシーズンを華やかに彩るペンダント

自由や幸福、愛情、強さを体現したブランドを象徴するアイコニックな「ティファニー T」よりホリデーシーズン向けの日本限定商品が登場。しなやかな曲線の18Kホワイトゴールドにパヴェ セッティングされたピンクサファイアが優美に輝きます。全国のブティック、公式オンラインストアにて発売中です。

㊂ティファニー・アンド・カンパニー・ジャパン・インク
☎0120-488-712 www.tiffany.com

イタリアブランド「ブガッティ」日本デビュー

イタリアに本社をかまえる「ブガッティ」は、食卓の主役になるカトラリー2種を日本新発売いたしました。東洋からインスピレーションを得たデザインの「アレス」は、日本の食卓によくなじむマットな質感。フォルムの美しさだけでなく、機能性も高く、食器洗浄機使用も可能です。1800円〜。

㊂エッセンコーポレーション ☎03（3847）6860
https://essencorp.co.jp/casabugatti/

5年ぶりの新生「ドモホルンリンクル」誕生

「ドモホルンリンクル」は、2020年、主力製品「基本4点」をリニューアルします。美活肌エキスに加え、クリーム20も医薬部外品となり、今あるシワを改善し、シミを予防する効果が明確に謳えるように。原料が持つ力を引き出し、必要な場所に必要な成分を届ける技術も大幅に向上しました。

㊂再春館製薬所
📞0120-444-444（8時〜22時 年中無休）

名古屋・栄に新しいロレックス ブティック誕生

11月にオープンしたブティックは、名古屋を代表するショッピングエリアの中心、栄交差点に面しており、より質の高いトータルサービスを提供しています。１世紀以上にわたり時計製造の基準を定めてきた「ロレックス」を身近に感じることのできる、調和のとれた落ち着きのある空間となっています。

㊂ロレックス ブティック レキシア 名古屋栄店
☎052（953）1879

『家庭画報』からうまれたカルチャーサロン

集う、繋がる、そして生み出す

セブンアカデミー イベント・セミナーのご案内

オンライン配信は、実際に会場へ足を運ばなくても、お持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンで、気軽にご参加いただけます。また、東京・市ケ谷のサロンにて開催のセミナーもございます。どちらも充実のラインナップです。

料金はすべて税込みです。

オンライン配信

輝く月のパワーで心を浄化する

ヨガティーチャー **時任千佳**さん

3/28(日) 生配信 Zoom

暮らしのなかに月の力を取り入れる

月は神秘的な力を持ち、地球上の生物に影響を与えているといわれています。そのエネルギーと魂をつなぐための瞑想法と呼吸法を時任さんから学びましょう。新月と満月の日の過ごし方や気をつけるべき点についても解説します。

現在カレンダー（世界文化社刊）も発売中。

月の神秘の力を味方につける！瞑想法&呼吸法

配信日時● 3月28日（日）
13時30分〜17時
※見逃し配信あり

料金●会員1万1000円
一般1万3200円

初めてのオンライン配信の手順

ステップ1

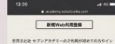
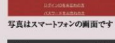
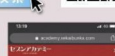
セブンアカデミーの登録！

1 検索ワードまたは右のQRコードよりアクセス

セブンアカデミー　検索

2 「新規Web利用登録」のページへ進む

パソコンをご利用のかたは、画面右側、スマートフォンをご利用のかたは、まず上部MENU左の「LOGIN」をクリックし、「新規Web利用登録」へお進みください。

写真はスマートフォンの画面です

3 お客さま情報を入力して完了

すべて入力後、「次へ」ボタンをクリックし、仮登録から本登録までお進みください。

登録完了！

ステップ2

お申し込みをしてから当日までの流れ

ズーム Zoom（生配信）の場合 / ビメオ Vimeo（収録配信・見逃し配信）の場合

↓ 登録後、Webでイベント・セミナーの申し込みが完了

↓ Zoomのアプリをインストールしておく
※必須ではありませんが、スムーズに参加できます。

↓ セブンアカデミーから1〜2日前に登録アドレスへ招待メールを送付

↓ 当日、開始時間に招待メール内のURLをクリック

↓ オンライン配信スタート

【見逃し配信とは】生配信の終了後、一定期間視聴できるサービスです。

オンライン配信

松井五郎さん 作詞家
野島健児さん 声優
キン・シオタニさん イラストレーター

東京0区 ZERO-KU

東京0区…言葉を中心に表現の解放区を作っていくオンラインプログラム。-Produced by 松井五郎-

Vol.01「Trigon Session」

作詞家としての活動だけでなく言葉の可能性を探究し続ける松井五郎。声優としての活動を超えて新たな言葉の表現を追求し続ける野島健児。イラストレーターとしてだけでなく常に新たな表現のフィールドに挑戦し続けるキン・シオタニ。2015～17年野島健児のアルバムで出逢った三者が朗読とライブペインティングでお送りするオンラインプログラムです。

撮影／Mika Oizumi

2/24(水)～3/3(水) 収録配信 Vimeo

配信日時●2月24日（水）～3月3日（水）※60分
料金●会員5500円 一般6600円

リアル講座

新春を祝う チャイニーズモダン茶事

1/21(木)

撮影／井上智幸

亭主 清川香織さん 抹茶モダン講師
佐藤よし子さん 作法指導
ザ・クイーンズ・フィニッシングスクール校長

茶道における最上のおもてなしである「茶事」を現代的にアレンジ。華やかな中国懐石料理とともに至福の時間をお楽しみください。

日時●1月21日（木）11時30分～14時
料金●会員2万6200円
一般2万7520円（飲食代込み）
会場●ザ・ペニンシュラ東京「ヘイフンテラス」

神職から学ぶ幸せへと繋がる人間力～暦編～

1/28 2/25(木) 3/25

水谷智賢さん 検見川神社 神職

今すぐ実生活に取り入れられる瞑想や気功、風水を用いて、新年にこそ知ってほしい暦の見方や毎日の運勢の考え方などを学びます。

日時●1月28日(木)、2月25日(木)、3月25日（木） 全3回
13時～14時30分
料金●会員1万1550円

幸せを呼ぶ数秘術

1/22(金)

小林朋子さん 数秘家

生年月日より導かれる3つの数字マイナンバーから「才能数」「本質数」「使命数」を読み解き、本当の自分らしさを新たに発見します。

日時●1月22日（金）
10時30分～13時
料金●会員5500円
一般6600円

お申し込みは24時間いつでも可能！

イベント・セミナーのお申し込みはWebから

セブンアカデミー 検索

またはパソコン、スマートフォン、タブレットでQRコードを読み込んでご利用ください。

お支払い方法 クレジットカード決済（一部カードを除く）もしくは コンビニ決済（一部コンビニを除く）

入会金について：5500円 入会のお手続きはイベント・セミナーのお申し込みと同時に行っていただきます。入会だけのお手続きはできません。一般料金の設定があるイベント・セミナーは、入会せずにご参加いただけます。会員の有効期間は3年間、更新料（3年ごと）は1100円です。

安心安全にご参加いただくために

セブンアカデミーは新型コロナウイルス感染拡大防止のために講師とスタッフのマスク着用、ソーシャルディスタンシングや衛生管理・換気等を徹底して運営します。お客さまにはマスクの着用や検温、手洗い・消毒のご協力をいただいております。また、掲載イベント・セミナーは延期や中止、一部内容が変更になる場合がございます。最新詳細情報はセブンアカデミーのHPでご確認ください。

お問い合わせ／セブンアカデミー事務局 ☎03(6697)0771
※土曜・日曜・祝日・年末年始（12月26日～1月5日）を除く10時～17時

ご案内 便利でお得な『家庭画報』の年間購読

お近くに書店がない、買いに行く時間がないなど、
書店でのお求めが難しいかたに、
毎月『家庭画報』がお手もとに届く、
便利な年間購読をご案内いたします。
大判サイズで美しい誌面が楽しめる「通常版」と、
軽くてコンパクトなサイズの
「プレミアムライト」の2種類がございます。

表面

年間購読特典

京都「嵩山堂はし本」の典雅なポストカード5枚セットをプレゼント。

京都の有名和文具専門店
「嵩山堂はし本」のオリジナルはがき。
和をモチーフにした愛らしく
懐かしい趣の絵柄がポイントです。

この5枚の絵柄をセットでお届けします

※年間一括払いでお申し込みのかた限定です。

期間限定
新年号Wプレゼントキャンペーン

「家庭画報オリジナル チャイコフスキー名曲CD」を全員にプレゼント！

2021年1月31日(日)までに、
通常版・プレミアムライト、
いずれかの2021年2月号開始の
年間購読をお申し込みのかたに、

本誌でもご紹介した名曲の中から厳選した
「家庭画報オリジナル チャイコフスキー名曲CD」
を差し上げます。

※CDは本誌とは別送となり、2月中旬発送予定です。

■ お電話以外のご注文方法

1 FAX（24時間）

購読誌名、開始月号、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、世界文化社読者センターへお申し込みください。

FAX 0120-03-2750

2 インターネット・スマートフォン（24時間）

家庭画報　年間購読　検索

通常版はこちら

https://www3.sekaibunka.com/teiki/select.cgi?subcode=1

プレミアムライトはこちら

https://www3.sekaibunka.com/teiki/select.cgi?subcode=44

3 通常版には巻末に綴じ込みの「**年間購読申し込みハガキ**」がついています。ご記入のうえ、郵送してください。

■ お支払い方法

購読料金のお支払いにつきましては、本誌とは別送で詳しいご案内をお送りいたします。クレジットカードによる決済または郵便局・コンビニエンスストアでのお振り込みがお選びいただけます。「月額払い」はクレジット決済のみになります。

ご購読に関する注意◉開始号について／お申し込みの受付日がご購読開始号発売日の2週間前を切りますと、初回のお届けが書店発売日以降になる可能性がございます。ご購入済みなどの理由による期間変更はお受けできませんので、よくお確かめのうえお申し込みください。◉途中解約について／原則として途中解約はお受けできませんのでご了承ください。◉個人情報について／お客さまの個人情報は、法令に基づき厳重に保管・管理し適切にお取り扱いし、第三者に提供することはありません。

●年間購読のお問い合わせ
世界文化社　読者センター　0120-35-4007

■ その他のサービスのご紹介

● 家庭画報特別便（通常版）のご紹介

『家庭画報』は通常、日本郵便の「ゆうメール」にてお届けいたします。ほかに、宅配便でお届けするサービス「家庭画報特別便」があります。代金は年間購読料＋送料で1万9200円（税込み）です。詳しくは弊社読者センターへお問い合わせください。

●海外でのご購読

お申し込みはこちら⇓
OCS　☎03(5534)7965
www.ocs.co.jp/lifesupport/import

●デジタル版の年間購読

試し読みもできる、iPhone/iPad向けのデジタル版年間購読アプリです。アプリは無料でダウンロードできますが、デジタル版の購読は有料です。なお購読は「自動継続更新」となります。

ライフスタイルに合わせて 2種類のサイズから お選びいただけます

大判で、美しいビジュアルが楽しめる。
「通常版」

通常版と同じ内容で、軽くてコンパクト。
「プレミアムライト」

大きさは通常版の**約85パーセント**、重さは**約半分**で持ち運びがしやすい。

※通常版とプレミアムライトは基本的に同一の内容ですが、付録などが異なる場合があります。

プレミアムライトは安心してお読みいただくために抗菌剤を使った特殊加工を表紙に施しています。

年間購読料（税込み・送料無料）

通常版	プレミアムライト
■年間一括払い =1万6800円	■年間一括払い =1万4664円
■毎号月額払い =1400円 を毎月クレジットでお支払い	■毎号月額払い =1222円 を毎月クレジットでお支払い

＊特別定価号が刊行された場合も差額はいただきません。＊毎号月額払いには、特典はつきません。

■ ご注文は今すぐお電話で

世界文化社読者センター（土・日・祝日を除く10時～17時）

0120-35-4007

家庭画報

2月号のお知らせ

発売日は
12月28日(月)
です

●発売日、
内容は変更となる
場合があります

総力取材

京都——美に触れる旅へ

今、静かに向き合いたい

この冬は、静かで、凛とした空気に満ちた京都で、美と向き合う時間を過ごしてみてはいかがでしょうか。「料亭美術館」で名品を鑑賞する、職人が生み出す「手業の美」に触れる、「冬の美味」を味わうなど、多彩な「美」が体感できる旅へとご案内します。

撮影／越田悟全

特別取材

海を渡った京焼の器と、おもてなしの心

パリ+「真葛焼」、茶懐石の一会

京都に6代続く茶陶の家、宮川香齋家。後嗣の宮川真一さんは昨冬に器を携え、パリへと渡りました。京都の伝統的な器と、本式の茶懐石料理から、フランス人は何を感じたのでしょうか？

撮影／武田正彦

海外

日本で楽しむハワイ

海外渡航が思うように叶わないなか、
大好きなハワイが恋しい――
そんな声にお応えし、心癒やされる
ハワイの絶景や、ご自宅でハワイを
楽しむ方法などをご紹介します。

撮影／本誌・坂本正行

特別取材

密教の聖域、高野山・金剛峯寺に描く

千住 博 空海との対話

「これ以上のものは描けない」と千住画伯自らがいう滝と崖、2つの障屏画。金剛峯寺開創1200年を機に制作された絵が、先頃奉納されました。苦悩しつつ、空海に導かれるように描いた――画家の心の軌跡を辿ります。

スポーツ

襷が繋ぐドラマをおうちから全力応援！

箱根駅伝、魂の走り

ファッション

春の新作コレクション

心華やぐバッグ&小物

健康

"足の病気"を予防して、80歳までヒールで歩く

外反母趾、扁平足、足底腱膜炎……

別冊付録

2021年決定版

開運・招福術

特別企画

2021年春
「桜・GW満喫ツアー」募集
第2弾

家庭画報の旅

連載スタート

稀代の女方の一人語り

続・中村七之助の真情

私の小さな幸せ

撮影／本誌・坂本正行

［はがきおよびWebから
ご応募いただけます］

はがき……綴じ込みの専用はがき
Web……www.kateigaho.com
［Webからの応募パスワード/356］

※当プレゼント企画は、家庭画報通常版・プレミアムライト共通の企画です。厳正なる抽選のうえ、両誌合計で下記人数のかたを当選者とさせていただきます。

※本誌通常版では、巻末の綴込みはがきもご利用いただけます。なお、切手は不要です。

アンケート応募はこちら

家庭画報1月号 プレゼントつきアンケート

［応募方法］
このページ隣に添付されている専用はがき、または左のQRコードから質問にお答えいただいた読者の皆様の中から、合計8名様に写真のプレゼントを差し上げます。必要事項、ご希望のプレゼントのアルファベットをご記入のうえ、ご応募ください。締め切りは12月27日(日)の消印および着信分まで有効。応募者多数の場合は抽選となります。なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

個人情報の取り扱いについてはこちら

A ヴェレダ エッセンスオブライフ ギフトセット ／合計2名

ナチュラル・オーガニックコスメブランド「ヴェレダ」の全身用保湿クリームの2種セットです。肌をしっかりと潤いで包み込んでくれる「スキンフード」は特に乾燥しやすい手やひじ、かかとなどに。油分が少なく柔らかなテクスチャーの「スキンフード ライト」はベタつかせたくない箇所に。メッセージも書ける限定パッケージに入れてお届けします。

●ヴェレダ・ジャパン　0120-070601

B 匠創生 時のカクテル ／合計2名

国産ヴィンテージ酒専門セレクトブランド「古昔(いにしえ)の美酒」が厳選した熟成酒のセット。幻の酒米「神力」を使用した日本酒「2010龍力」、ドライフルーツの芳醇な香りが特徴の日本酒「2006梅錦」、完熟梅の爽やかさの中に深い味わいが広がる「2009梅酒文蔵」の3本をお届けします。老舗酒蔵の自慢の逸品で、贅沢な飲み比べをお楽しみください。

●匠創生　https://oldvintage.jp/

C コール&メイソン ソルト&ペッパーミル ダーウェント セット ／合計2名

洗練されたデザインのソルト&ペッパーミルをプレゼント。ソルトミルの刃には耐久性に優れたダイヤモンドシャープセラミック、ペッパーミルには硬化カーボンスチールを採用し、それぞれの深い味わいや香りを引き出します。ソルトは3段階、ペッパーは6段階で粗さ調節ができ、さまざまな料理で重宝します。

●フィスラージャパン
☎0570(00)6171

D ミスキョウコ 4E編み上げシューズ ／合計2名

シックな色合いと編み上げがお洒落な「ミスキョウコ」のシューズ。履き口にさりげなくゴムがセットされているため、靴紐を解かず楽に着脱できます。アッパー部分は皮革製で、カジュアルな場面はもちろん、ちょっとしたお出かけの装いにも合わせやすいところが嬉しいポイント。柔らかいクッションで、どこまでも歩きたくなる優しい履き心地です。

●ミスキョウコ　☎06(6244)2177

企画

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選されたかたは、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

撮影＝本誌・伏見早織

今月ご紹介した商品のお問い合わせ先

ア 行

■アオイ ☎03-3239-0341
■アミ オモテサンドウ ☎03-5778-4472
■井澤屋 ☎075-525-0130
■ヴァレンティノ インフォメーションデスク ☎03-6384-3512
■ヴァン クリーフ&アーペル ル デスク 0120-101-906
■ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋 ☎052-683-4111
■A collection ☎03-3499-3708
■エミリオ・プッチ ジャパン ☎03-5410-8992

カ 行

■かづら清老舗 ☎075-561-0672
■カルティエ カスタマー サービスセンター 0120-301-757
■キノシタパール ☎078-230-2870
■京ごふく ゑり善本店 ☎075-221-1618
■銀座ぜん屋本店 ☎03-3571-3468
■銀座もとじ 男のきもの ☎03-5524-7472
■グッチ ジャパン クライアントサービス 0120-99-2177
■グラフダイヤモンズジャパン ☎03-6267-0811
■クリスチャン ルブタン ジャパン ☎03-6804-2855
■ケイテン ☎03-6206-6429

サ 行

■サバース 銀座 ☎03-6263-2011
■ザ・ロウ・ジャパン ☎03-4400-2656
■山清堂 ☎075-525-1470
■サンローラン クライアントサービス 0120-95-2746
■ジョルジオ アルマーニ ジャパン ☎03-6274-7070
■翠光 ☎03-3312-6685
■ステラ マッカートニー カスタマーサービス ☎03-4579-6139
■スローン ☎03-6421-2603
■スワロフスキー・ジャパン コンシューマーサービス 0120-10-8700
■セルジオ ロッシ カスタマーサービス ☎0570-016-600

タ 行

■ダミアーニ 銀座タワー ☎03-5537-3336
■てっさい堂 ☎075-531-2829
■道明 ☎03-3831-3773
■豊中・織元 ☎06-6849-5298
■とらや 赤坂店 ☎03-3408-2331

ナ 行

■ニール バレット ギンザシックス ☎03-3572-5216

ハ 行

■はんなり浅草店 ☎03-5830-0155
■FUGA ☎03-5410-3707
■フェンディ ジャパン ☎03-3514-6187
■ブシュロン クライアントサービス 0120-230-441
■ブルガリ ジャパン ☎03-6362-0100

マ 行

■増盛 ☎075-415-3536
■マックスマーラ ジャパン 0120-030-535
■マンダリン オリエンタル 東京 ☎03-3270-8800
■ミカコ ナカムラ 南青山サロン ☎03-6427-2435

ラ 行

■ラルフ ローレン 0120-3274-20
■ルックスオティカジャパン カスタマーサービス ☎03-3514-2950

ワ 行

■和小物さくら ☎075-229-3678

家庭画報 2021年1月号
発行＝株式会社 世界文化社
郵便番号 102-8187 東京都千代田区九段北 4-2-29 電話<編集部> 03-3262-5117
<販売部> 03-3262-5115 <広告部> 03-3262-5242
発行人＝鈴木美奈子 編集長＝千葉由希子
通巻第 755 号 / 第 64 巻 / 第 1 号 印刷＝共同印刷株式会社 禁無断転載・複写

今月の大人の逸品物語

美しく年齢を重ねる達人
宇野千代先生が愛した
プレミアムな美容オイル

「私はもう永年、小豆島のオリーヴ・オイルしか、顔に塗ったことがない。」

作家・宇野千代、絹肌の理由は たったひとつの美容法にあった

女流作家・実業家であり、年齢を重ねても女性として輝いていた宇野千代先生。90歳を超えても絹のようなきめ細かな肌を維持し、「美しく年齢を重ねる達人」として、今なお多くの女性から支持を集めています。そんな彼女が生涯愛した、とっておきの美容法は、小豆島産のオリーヴオイルを使うことでした。

オリーヴの里・小豆島で出会った 最高ランクのオリーヴオイル

瀬戸内海に浮かぶ美しい島、小豆島。一年を通じて温暖な気候に恵まれた、自然豊かな島がオリーヴオイルの故郷です。この地で育てられたオリーヴの中でも、特に美容成分が豊富な〝ミッション種〟のみから搾られた『ジ・オリーヴオイル』は、「美肌づくりに手放せない」と美容家などから高い人気を誇ります。

厳しい国際基準をクリアした最高ランクのオリーヴオイルは、人の皮脂の構成成分に極めて近いことから肌なじみがよく、エイジングケア※1に大切なポリフェノールやリノール酸、ビタミンA・Eも豊富。宇野千代先生が《私はもう永年、小豆島のオリーヴ・オイルしか顔に塗ったことがない…》と書き残した理由も頷けます。

小豆島自社農園で育てた完熟・無傷のオリーヴだけを、職人が一粒ずつ手摘みし、プレミアムなオイルに仕上げます。

完全限定生産 エディションナンバー入り

作家/宇野千代［明治30年－平成8年］
"絹のような肌"の美容法は、小豆島のオリーヴオイルを塗るだけでした。

独自の発酵技術により 香りも、つけ心地もプレミアム

宇野千代先生をはじめ、多くの女性たちに愛される理由は、唯一無二の製造法と確かな手応えにあります。

熟練の職人が丹精込めて育て、一粒ずつ手摘みしたオリーヴは、独自技術の「乳酸微発酵」により各成分をパワーアップ。同時に甘く、フルーティな香りを引き出します。さらに、一滴一滴自然ろ過させているため、肌にスーッと吸い込まれるようになじみ、驚くほどベタつきがありません。

プレミアムな逸品ゆえ、もちろん完全限定生産（エディションナンバー入り）。さらに効能評価試験で、乾燥小じわが目立たなくなる効果も実証されています。

たった一滴でふっくらとしたハリ 年齢を重ねても美しい肌へ

天然成分100％の『ジ・オリーヴオイル』は、化粧水後の肌にたった一滴、なじませるだけ。年々減り続ける皮脂の代わりとなって、大人の肌を乾燥や紫外線等から守り、潤いを閉じ込めます。また、年齢サインの出やすい目元・口元にふっくらとしたハリ感をもたらし、イキイキとした表情に自信がもてるはずです。

人生100年と言われている今の時代。素敵に年齢を重ね、人生を謳歌した宇野千代先生のように、ワンランク上のスキンケアで、これからの人生を美しく豊かに彩ってみませんか。

※1 年齢に応じたケア　※2 乾燥による
※使用感には個人差があります。

乾燥小じわに対する効能評価試験済み

化粧水後の1滴で小じわ※2も目立たない、ふっくらやわらかな肌へ。

〈小豆島産〉天然100%美容オイル
ジ・オリーヴオイル
30mL/1瓶（約3ヵ月分）
8,000円+税　送料無料　【完全限定生産】

※初めてご購入の方のみ送料無料
※ご使用後、お肌に合わない場合は、「全額返金」いたします。（返品送料当社負担）

【ご注文・お問合せは】 0120-433-111（9時～18時・日休）　小豆島ヘルシーランド株式会社　香川県小豆郡土庄町甲2721-1

お支払いは代金引換（手数料は当社負担）かクレジットカード。お届けはお申込みから1週間前後に宅配便にて。もしご満足いただけない場合はご使用中でも全額返金、または商品交換させていただきます（返品送料は当社負担）。必ず事前に0120-11-7677までご連絡ください。※お客様の個人情報は厳重に管理し、商品発送、避社ならび弊社関連会社のご案内以外の目的には使用いたしません。

PR

ドクターデヴィアス
イメージキャラクター
檀 れい

家庭画報2021年1月号　別冊付録①

医学画報

保存版

50代からのかかりやすい「病気」

予防法から治療法まで名医が回答！

- 若年性アルツハイマー病
- 嗅覚障害
- ドライマウス
- 甲状腺の病気
- 不整脈
- 手のトラブル
- 便秘症
- 尿失禁・骨盤臓器脱
- 間質性膀胱炎
- 足のトラブル
- 乾癬
- ケロイド
- 更年期の不定愁訴
- 骨粗しょう症
- 慢性痛
- 肥満症

50代からのかかりやすい「病気」

予防法から治療法まで

名医が回答！

CONTENTS

部位が特定できる疾患

ドライマウス
栃木医療センター
神奈川歯科大学附属病院
岩渕博史先生

口の乾き、舌の痛み、
喉の詰まりなど症状は多様。
患者は圧倒的に女性が多く、
50代以降に増加する

不整脈
杏林大学医学部付属病院
副島京子先生

更年期になると
女性ホルモンの
バランスが崩れ、
自律神経が乱れて動悸を
訴える女性が多くなる

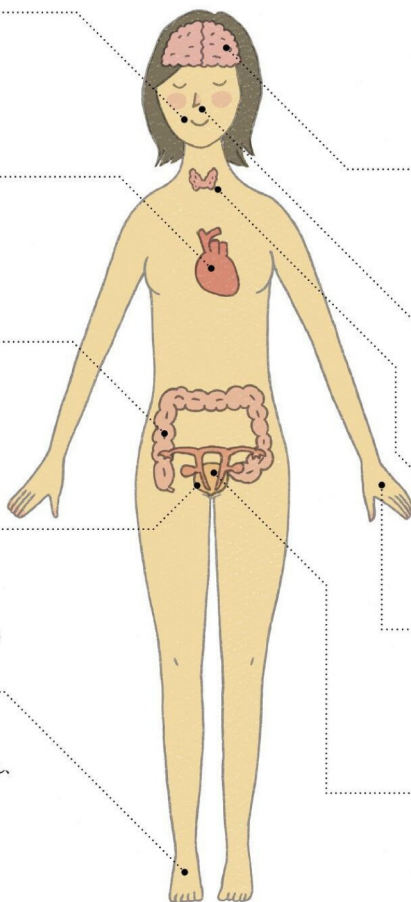
便秘症
国立病院機構
久里浜医療センター
水上 健先生

生活の質を低下させる
こともある悩ましい便秘。
下剤多用の治療法から
脱け出し〝治せる〟時代に

尿失禁・骨盤臓器脱
順天堂東京江東
高齢者医療センター
高澤直子先生

中高年女性の3人に1人は
尿失禁に悩まされている！
寿命が延びる中、女性泌尿器
疾患を患う期間も長期化

足のトラブル
湘南鎌倉総合病院
小林修三先生

歩行困難になると
サルコペニアやフレイルをきたし、
寝たきりのリスクも高まり、
全身の健康を損なう

若年性アルツハイマー病
アルツクリニック東京
新井平伊先生

40～50代の働き盛りで
発症する神経変性疾患。
発症リスクを予測し
予防する脳ドックも登場！

嗅覚障害
松脇クリニック 品川
松脇由典先生

感冒罹患後の嗅覚障害は
50代以降の女性に多発。
正しい診断と適切な治療を
受けるために専門施設へ

甲状腺の病気
昭和大学横浜市北部病院
福成信博先生

甲状腺の病気のうち中高年
女性に圧倒的に多いのが
不定愁訴が発現する
甲状腺ホルモンの分泌異常

手のトラブル
名古屋大学
医学部附属病院
平田 仁先生

女性ホルモンのバランスの
変化に影響を受け、
更年期以降は手の疾患に
かかるリスクが高まる

間質性膀胱炎
泌尿器科 上田クリニック
上田朋宏先生

排尿トラブルの中でも
難治性で診断がつきにくいが、
正しい診断がつけば
症状をコントロールできる

I n d e x

取材・文／渡辺千鶴　浅原須美（P.74）
撮影／八田政玄　伊藤 信（P.36〜38）
本誌・武藏俊介（P.74）
イラスト／にれいさちこ
デザイン／平澤靖弘＋jump
印刷／共同印刷株式会社

全身にかかわる疾患

更年期の不定愁訴
金沢医科大学病院
赤澤純代先生

自覚症状はあっても検査で原因が見つからない不定愁訴は、ホルモンの変化にゆらぐ更年期に高頻度で出る症状

乾癬
東京医科大学病院
大久保ゆかり先生

難治性の皮膚病として知られる病気で、女性ホルモン低下の影響により50代で発症が増える

骨粗しょう症
東京大学医学部附属病院
平池 修先生

高齢化とともに増え続け、患者全体の8割を女性が占める。自覚症状が乏しいため、閉経前後に骨密度検査を受けたい

慢性痛
滋賀医科大学医学部附属病院
福井 聖先生

慢性痛を我慢するとQOLは下がり死亡率は上がる。長引く慢性痛は多科・多職種による痛み治療を受けたい

ケロイド
日本医科大学付属病院
小川 令先生

傷あとがなかなか治らず、赤く盛り上がってくるケロイド。診断と治療法が確立し〝不治の病〟から〝治せる病気〟に

肥満症
関西医科大学附属病院
木村 穣先生

中高年女性は太りやすく、約4人に1人は肥満者。〝万病のもと〟になる肥満を放置してはいけない

若年性アルツハイマー病

40 〜50代の働き盛りで発症する神経変性疾患。
発症リスクを予測し予防する脳ドックも登場！

名医が答えます

アルツクリニック東京

新井平伊先生

Doctor Profile

院長
新井平伊先生

あらい・へいい
1978年、順天堂大学医学部卒業。84年順天堂大学大学院修了（医学博士）。東京都精神医学総合研究所精神薬理部門主任研究員、順天堂大学医学部講師を経て、97年より同大学医学部精神医学講座教授。99年に国内初となる「若年性アルツハイマー病専門外来」を開設。2019年4月より現職。「アルツハイマー病研究者 世界トップ100」に選出されたことがあり、若年性アルツハイマー病の名づけ親でもある。「認知症になっても人生終わりじゃない」をモットーに患者と家族の生活支援にも力を注ぐ。

アルツクリニック東京

東京都千代田区丸の内
1-7-12 サピアタワー7階
☎03（3212）0003
https://alz.tokyo/

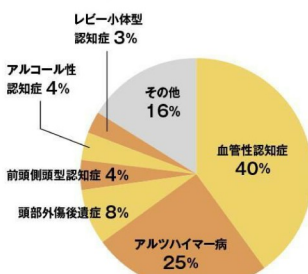
［若年性アルツハイマー病とは］

脳神経細胞が障害されることで記憶・判断・気分・行動に変化が表れる

アルツハイマー病は進行性の神経変性疾患で、40～50代の働き盛りで発症することもあります。65歳未満で発症すると「若年性アルツハイマー病」と呼ばれ、若年性認知症の原因の25%を占めています（円グラフ）。

原因は解明されておらず、症状が出現する10年以上前から脳神経にアミロイドβたんぱくやタウたんぱくが沈着し、脳組織の中にシミのような固まり（老人斑）や神経細胞内に線維のもつれ（神経原線維変化）を起こすことが知られています。進行すると記憶・判断・気分・行動に変化が表れます。

代表的な初期症状は物忘れで、手順を踏むような作業ができなくなったり、好きだったことに対して意欲がなくなったりするなどの症状がみられることも多いです（表）。若年性では進行が早く、症状も重くなる傾向があります。そのため、早期発見・早期治療が肝心ですが、症状が現れても疲れ、うつ病、更年期障害などほかの原因を疑い、受診や診断がつくまでに時間がかかることも少なくありません。

若年性認知症の原因となる疾患

厚生労働省「若年性認知症ハンドブック」を参考に作成

アルツハイマー病で起こりやすい認知機能障害

認知機能	よくみられる症状
記憶	新しいことが覚えられない
	以前のことが思い出せない
	何度も同じ話を繰り返す
	約束を忘れる
	物の置き場所がわからなくなる
言語	物の名前がわからなくなる
	言語理解ができなくなる
視空間認知	図の模様、手先の形の模倣などができない
	よく知っている場所で道に迷う

アルツクリニック東京 提供資料をもとに作成

予防法

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 睡眠時間の確保
- 禁煙・適正飲酒
- 生活習慣病のコントロール

原因

- 不明
- 余分なたんぱくが脳に沈着して神経細胞を障害し脳が萎縮する

間違われやすい病気もあるので診断では見極めが重要に

2019年4月、アルツクリニック東京は「若年性アルツハイマー病初診専門外来」を開設しました。近年、認知症の原因の一つであるアルツハイマー病を対象とする専門外来（物忘れ外来など）の設置数は増えているものの、若年性に特化したものはほとんどありません。こうした状況の中、同専門外来では若年性アルツハイマー病の名づけ親としても知られる新井平伊先生が中心となり、臨床心理士や看護師らとチームを組んで診療を始めています。

「若年性の場合、初期症状としてうつ病が出ることがあるため精神疾患と間違われ、ある程度症状が進んでから確定診断がつくことも多いのです」と新井先生は説明します。このほか、甲状腺機能低下症、アルコール性健忘症、慢性硬膜下血腫などアルツハイマー病以外の病気が物忘れの原因のこともあるので、診断においては見極めが肝心だといいます。

新井先生は、脳に沈着するアミロイドβたんぱく量を測定できる最新鋭の画像診断装置「アミロイドPET」なども駆使しながら正確な鑑別診断に努めています。他院で若年性アルツハイマー病と診断された患者にこの検査を実施し、アミロイドβたんぱく量が正常だったのでもう一度精査し、アルコール性健忘症が原因だったことを突き止めたこともあるそうです。

「アルツハイマー病などの神経変性疾患以外の病気では、発見と治療が早ければ早いほど治りやすいものが多いのです。また、アルツハイマー病だったとしても、早期に見つけて薬を使い始めたほうが効き目がよいとのデータがあり、進行を遅らせ、よい状態を維持することにもつながります」

包括的な診療を行うことで病気の進行を遅らせる

若年性アルツハイマー病は、進行が早く症状も重くなる傾向があるため、老年性とは異なる対応が必要です。「それは治療面だけではありません。働き盛りで一家の生計を支えている人が多く、休職や退職で働けなくなるうえに住宅・教育ローンが重くのしかかるなど、高齢者より経済的ダメージが大きいのです。また、家族に未成年のお子さんや年老いた親御さんがいる場合、その人たちは、患者さんの認知症を受け入れることができません」と新井先生は若年性アルツハイマー病の患者が置かれた状況について説明します。

それゆえに、新井先生は包括的な診療を提供することが重要だと考えます。

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

□物忘れが目立つ
□伝言したことがうまく伝わらない
□会話が噛み合わなくなった
□好きだったことに興味がなくなった
□よく知っている道なのに迷う
□家電製品の使い方がわからない
□テレビや新聞を見なくなった
□性格が変わった

⇓

治療法

●多職種による包括的診療
（薬物療法、心理的ケア、介護・社会福祉サービス、家族ケアなど）

専門クリニックならではのきめ細かい対応が強み

❶アミロイドβたんぱく量を調べる「アミロイドPET」（写真提供／アルツクリニック東京）❷常駐の臨床心理士が心のケアを❸予防を重視した「健脳ドック」❹生活の悩みには看護師がいつでも相談に応じる

同専門外来では、専門医が家族だけでなく職場の上司や同僚に病状や対処法を説明したり、医療ソーシャルワーカーが社会保障制度の活用についてアドバイスしたり、看護師がデイケアなどの社会福祉サービスの調整をしたり、臨床心理士が心のサポートをしたりするなど、あらゆる方面から患者の生活を支えることに治療と同じくらい全力を尽くしています。さらに家族ケアも重視し、診療中に家族の訴えに耳を傾けるほか、同じ境遇に置かれた人たちで支え合えるよう、家族会での交流などにも熱心に取り組んでいます。

「包括的な診療を行うことで本人・家族の精神的安定が得られ、さらにアルツハイマー病の進行も遅らせることが可能なのです」と新井先生は強調します。初老期で発症しても定年まで安心して勤め上げられるような手厚いサポートを目指し、チームが一丸となって診療にあたっています。

生活習慣病のコントロールがアルツハイマー病を防ぐカギに

若年性アルツハイマー病の進行を食い止めることに心血を注いできた新井先生は今、集大成としてアルツハイマー病の先制医療プログラムの開発に挑んでいます。「残念ながら現在、発症したアルツハイマー病を治すことはできません。そこで、発症する前に予防することを考えたのです」。

新井先生が注目したのはＳＣＤ(Subjective Cognitive Decline／主観的認知機能低下)といわれる段階です。ＭＣＩ(軽度認知障害)の前段階にあたり、物忘れなどの自覚症状はあるものの、画像検査や心理検査を行っても異常がない状態のことです。しかし、アミロイドβたんぱくの沈着は始まっているので、アミロイドＰＥＴで調べると、将来アルツハイマー病を発症する可能性が予測できます。「この段階から発症を遅らせるためのサポートを続け、発症しないまま寿命を全うすることを目指します」と新井先生は狙いを語ります。

この方針に従い、スタートしたのが健脳ドックです。アミロイドＰＥＴとＭＲＩ検査でアミロイドβたんぱく量と脳の萎縮状態を調べて介入レベルを判定し、生活の見直しが必要な場合には、その人の認知症リスク因子(糖尿病、肥満、睡眠不足など12種類)を確認します。そのうえで発症リスクスコアを算出し、個別に作成した予防の処方箋に従って生活改善を助けます。

「生活習慣病のコントロールがアルツハイマー病を予防するカギを握っています。併設する内科や内分泌科と緊密に連携し、ワンストップでサポートできるのも当クリニックならではの強みです。健康長寿を実現するうえでアルツハイマー病の視点から心身の健康を見直すことがますます重要になってくるでしょう」

若年性アルツハイマー病専門外来とは？

65歳未満の患者を支援

65歳未満でアルツハイマー病を発症した人を対象に治療の提供、デイケアなどの介護サービスの調整、医療福祉制度を活用した経済的なサポートなどを行う。また、家族会を開催するなど介護する家族のケアにも取り組み、患者と家族の生活を総合的に支える。ただ、若年性に特化した専門外来はほぼないのが現状。国が指定する「認知症疾患医療センター」(456か所)の中には若年性認知症支援コーディネーターを配置している施設もある。指定医療機関の所在は自治体ＨＰから検索できる。

「若年性アルツハイマー病」専門医の探し方

日本認知症学会
「一般のかたへ／日本認知症学会認定専門医」
http://dementia.umin.jp/g1.html

※都道府県別に認知症専門医の検索ができる。

嗅覚障害

感冒罹患後の嗅覚障害は50代以降の女性に多発。正しい診断と適切な治療を受けるために専門施設へ

名医が答えます

松脇クリニック 品川

松脇由典先生

Doctor Profile

院長

松脇由典先生

まつわき・よしのり
1994年、東京慈恵会医科大学医学部医学科卒業。同大学耳鼻咽喉科講座講師などを経て、2016年松脇クリニック品川を開院。長年にわたり嗅覚障害を専門とし、好酸球性副鼻腔炎に対する治療や内視鏡手術を得意とする。日本鼻科学会「嗅覚障害診療ガイドライン」の作成メンバーとしても活躍。

松脇クリニック 品川

東京都品川区
北品川6-7-29
ガーデンシティ品川
御殿山1階
☎03(6721)6870(代表)
https://matsuwaki.com

［嗅覚障害とは］

慢性副鼻腔炎などが原因でにおいがわからなくなる

嗅覚障害とは「においを嗅ぎ分ける」「香りや風味を楽しむ」といった嗅覚の機能が減退あるいは脱失した状態です。また、本来のにおいとは異なるにおいを感じたり、どんなにおいを嗅いでも同じにおいに感じたりすることもあります。

障害される部位や神経によって嗅覚障害は3タイプに分類され、その原因となる病気や障害もさまざまです（図）。最も多いのは慢性副鼻腔炎で、次いでアレルギー性鼻炎、さらに感冒罹患後、頭部外傷後、また薬剤なども嗅覚障害を引き起こすことがよく知られています。

嗅覚がダメージを受けている期間が長いほど治りにくく、においの異常を感じたら早めに受診することが大切です。

嗅覚障害のタイプ

① 気導性嗅覚障害の原因疾患

●慢性副鼻腔炎（鼻茸）
●アレルギー性鼻炎
●鼻副鼻腔形態異常（鼻中隔弯曲症、中鼻甲介蜂巣など）

② 嗅神経性嗅覚障害の原因疾患

●感冒罹患後嗅覚障害　●外傷後嗅覚障害（脳震盪（のうしんとう））
●薬剤性嗅覚障害

③ 中枢性嗅覚障害の原因疾患

●外傷後嗅覚障害（脳挫傷）
●神経変性疾患（アルツハイマー型認知症、パーキンソン病）
●脳腫瘍、脳出血、脳梗塞

松脇クリニック 品川 提供資料をもとに作成

原因

- 嗅粘膜ににおいが届かない
- 嗅神経や嗅粘膜の障害
- 脳の嗅覚中枢やその経路の障害

予防法

- 普段からにおいを意識して積極的に嗅ぐようにする
- 鼻炎、副鼻腔炎を放置しない
- 風邪をひかない、ひいてもこじらせない
- 嗅覚に異常を感じたら、まずは近隣の耳鼻咽喉科へ

感冒罹患後の嗅覚障害は50代以降の女性に多い

松脇クリニック 品川は、嗅覚障害の原因となる鼻の病気に特化して診療する数少ない専門施設です。短期滞在型鼻科手術センターを併設し、検査、診断、手術、術後ケアまでワンストップで受けられるのが最大の特徴で、嗅覚トラブルに悩む重症患者の受診が絶えません。

嗅覚障害は3タイプあり、①においのセンサーである嗅粘膜ににおいが届かない「気導性嗅覚障害」、②嗅粘膜にある嗅神経が障害される「嗅神経性嗅覚障害」、③脳の嗅覚中枢やその経路が障害される「中枢性嗅覚障害」に分類されます。また、原因となる病気がそれぞれにあり、①では慢性副鼻腔炎やアレルギー性鼻炎など、②では風邪（感冒罹患後）、脳震盪（頭部外傷後）、抗がん剤治療（薬剤性）など、③では脳挫傷（頭部外傷後）、脳腫瘍、脳出血、脳梗塞、アルツハイマー型認知症、パーキンソン病などがみられます（前ページ図）。

院長の松脇由典先生が勤務していた東京慈恵会医科大学附属病院嗅覚外来の調査によると嗅覚障害の原因となる病気で最も多いのは慢性副鼻腔炎です。次いで感冒罹患後、アレルギー性鼻炎、頭部外傷後、薬剤性と続きます。「このうち、中年以上の女性に多い原因が慢性副鼻腔炎と感冒罹患後です」と松脇先生。生来、女性は嗅覚が優れており、加齢変化においても男性は60歳代から嗅覚が低下し始めるのに対し、女性は70歳代になってからです。理由は不明ですが、女性ホルモンのエストロゲンが嗅粘膜に保護的に働いているとする仮説もあります。

「ところが、感度がよい分、嗅覚の異常を訴えるのは女性のほうが多いのです。特に感冒罹患後の嗅覚障害は50歳代以降の女性が圧倒的に多いです」。

さらに気をつけたいのが30～40歳代以降の女性に増えている「好酸球性副鼻腔炎」です。これは難治性の免疫アレルギー疾患で、両側の鼻の中に鼻茸が多発し手術で取り除いても再発しやすく、成人発症の気管支喘息や解熱鎮痛剤アレルギーを併発していることが多いのも特徴の一つです。罹患者数は約2万人と推計され、2015年に国の難病に指定されました。

発症から治療までの期間が嗅覚改善率に大きく影響する

同クリニックでは16年の開院以来、この難治性の好酸球性副鼻腔炎の診療に注力してきました。治療の柱に据えているのは「内視鏡下鼻・副鼻腔手術」

今すぐ
CHECK！

こんな症状が出たら専門外来へ

□長年、頑固な蓄膿症に悩まされている
□風邪をひいたり、頭を打ったりした後に、においがわからなくなった
□鼻づまりがひどく、においがしない
□風味がわからず、料理の味つけが変わった
□においが嗅ぎ分けられず、生活に困っている

⇓

治療法

●薬物療法
●手術療法
●嗅覚トレーニング

特殊な検査や専門性の高い治療を提供

❶嗅覚検査室では基準嗅力検査をはじめ特殊な専門検査を実施❷松脇先生が日本人向けに開発した嗅覚刺激療法キット❸院内薬剤師が嗅覚刺激療法をサポート❹呼吸機能を測定し的確な診断に生かす

です。松脇先生はこの手術の名手として知られ、4000例以上の手術実績があります。

一般的に鼻の手術では5日ほどの入院が必要ですが、同クリニックでは日帰りまたは1泊2日入院が基本です。短期間で確実かつ安全に手術が行えるのは執刀医と麻酔科医の力量・経験に加え、最新鋭の手術支援機器を揃えているからです。「患部を鮮明に拡大視できる4Kハイビジョン内視鏡システム、CT画面上に誤差1ミリ以内で手術器具の位置を表示する手術ナビゲーションシステムを導入し、特に後者を活用することで頭蓋や眼窩（がんか）など周辺臓器を損傷するリスクをかなり減らすことができました」。この体制のもと、実施した1000余りの手術のうち、重度の合併症は1件も発生していません。

手術による嗅覚改善率が70パーセントといわれる中、同クリニックのそれは85パーセントに達します。「好酸球性副鼻腔炎を含め、鼻の病気が原因の嗅覚障害は手術で治せることをぜひ知ってほしいです」。

一方で、15パーセントは手術をしても嗅覚は改善しません。松脇先生によると、その違いは罹患期間にあるといいます。「嗅神経などを長期間使っていないと廃用症候群を起こし、手術で原因を取り除いても嗅覚が戻ってこないのです。できるだけ早く受診し、適切な治療を受けることが大切です。この鉄則はどの嗅覚障害にも共通します」。

たとえば、感冒罹患後の嗅覚障害の場合、発症後2か月以内に漢方薬の当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）による投薬治療を開始するか否かが改善率に大きく影響することがわかっています。「日本では世界に先駆けて嗅覚障害診療ガイドラインを策定し、原因別の治療法が確立しています。嗅覚を取り戻すには、ガイドラインに基づいた治療を早期に行うことが肝心です」。

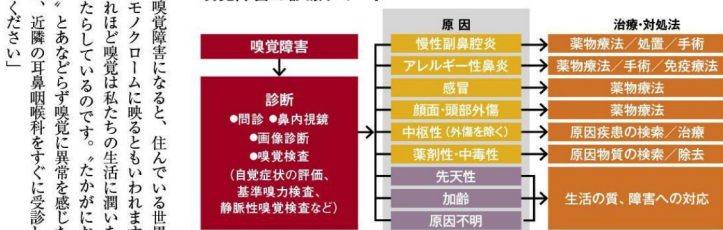
4種類の異なるにおいで鈍った嗅覚を刺激し続ける

松脇先生は手術によって鼻の状態が回復しているにもかかわらず、嗅覚が改善しない人に対する新しい治療にも取り組んでいます。それは欧米で科学的効果が認められている「嗅覚刺激療法」で、植物や果物の写真を見て、においをイメージしたうえで実際のにおいを嗅ぐという嗅覚トレーニング法です。半年間毎日、4種類の異なるにおいで嗅覚を刺激し続けることで改善を促します。途中でにおいを変えたほうが改善率は高まることがわかっているので、開始から3か月で使用するにおいを入れ替えます。

「嗅覚障害になると、住んでいる世界がモノクロームに映るともいわれます。それほど嗅覚は私たちの生活に潤いをもたらしているのです。〝たかがにおい〟とあなどらず嗅覚に異常を感じたら、近隣の耳鼻咽喉科をすぐに受診してください」

嗅覚障害の診療チャート

嗅覚障害 → 診断
●問診 ●鼻内視鏡
●画像診断
●嗅覚検査
（自覚症状の評価、基準嗅力検査、静脈性嗅覚検査など）

原因	治療・対処法
慢性副鼻腔炎	薬物療法／処置／手術
アレルギー性鼻炎	薬物療法／手術／免疫療法
感冒	薬物療法
顔面・頭部外傷	薬物療法
中枢性（外傷を除く）	原因疾患の検索／治療
薬剤性・中毒性	原因物質の検索／除去
先天性	生活の質、障害への対応
加齢	生活の質、障害への対応
原因不明	生活の質、障害への対応

日本鼻科学会「嗅覚障害診療ガイドライン」を参考に作成

嗅覚外来とは？

原因となる疾患を鑑別し疾患に対応した治療と専門的な嗅覚訓練を実施

嗅覚障害の診断において必要な嗅覚・味覚検査を行い、原因となる疾患を鑑別したうえで、原因疾患に対応した薬物療法、手術療法、嗅覚トレーニングなどを行う。嗅覚障害の診断法・治療法が標準化されたのは最近のことで、なおかつ嗅覚障害を的確に診断するための特殊な検査を実施できる医療機関は全国でも数えるほどしかない。専門施設としては、左欄で紹介している医療機関（いずれも耳鼻咽喉科）などに限られる。

「嗅覚障害」専門医の探し方

東京大学医学部附属病院／
東京慈恵会医科大学附属病院／
昭和大学病院／金沢医科大学病院／
大阪大学医学部附属病院／
広島大学病院／
高知大学医学部附属病院／
産業医科大学病院

ドライマウス

口の乾き、舌の痛み、喉の詰まりなど症状は多様。
患者は圧倒的に女性が多く、50代以降に増加する

名医が答えます

栃木医療センター
岩渕博史先生

Doctor Profile

歯科口腔外科 非常勤講師
神奈川歯科大学附属病院
口腔外科 准教授
岩渕博史先生

いわぶち・ひろし
1992年、東京歯科大学卒業後、慶應義塾大学医学部歯科口腔外科学教室入局。2001年より国立栃木病院（現・栃木医療センター）歯科口腔外科に勤務。13年より神奈川歯科大学附属病院口腔外科に勤務、15年より准教授。日本がん治療認定医機構がん治療認定医、日本口腔外科学会専門医・指導医。ドライマウス、舌痛症、口腔カンジダ症、口腔粘膜疾患を専門とし、ドライマウスの治療件数では全国有数の実績がある。

栃木医療センター
栃木県宇都宮市中戸祭
1-10-37
☎028(622)5241(代表)
https://tochigi.hosp.go.jp/

神奈川歯科大学附属病院 口腔外科
☎046（822）8895（直通）
http://www.kdu.ac.jp/hospital/

［ドライマウスとは］

唾液の量が減少し 全身の健康状態にも影響

ドライマウスとは「口腔乾燥症」のことで、さまざまな原因により唾液の量が減少することで起こります（左図）。

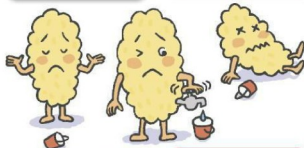
この病気にかかると口の中が乾くだけでなく、舌が痛い、舌がざらざらする、口の中がネバネバする、乾いたもの（パンやクッキー、せんべいなど）が食べられない、食べ物が喉につかえる、入れ歯が合わない、味覚がおかしい、口臭が気になるなど多様な症状や訴えがみられます。そのため、ドライマウスと診断されるのに何年もかかったり、「年のせい」や「気のせい」といわれたりすることも多いのです。

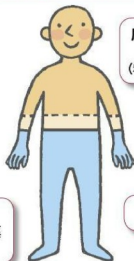
また、この病気の影響は口腔にとどまりません。逆流性食道炎や風邪・インフルエンザにかかりやすかったり、うつ状態を引き起こしたりすることが指摘されており、全身の病気とも深く関係しています。

患者数に関する正確な統計はなく、欧米で報告された疫学調査から算出すると日本国内での患者数は８００万～３０００万人と推定されています。

ドライマウスの原因

唾液がつくれなくなる

- ●放射線治療 ●シェーグレン症候群
- 薬の副作用（高血圧の薬、精神安定薬、頻尿の薬、アレルギーの薬など）

- 唾液腺の病気（炎症、腫瘍など）
- ●加齢 ●ストレス ●抗がん薬治療 ●更年期障害

体内の水分が減る

- 尿が出すぎる病気（糖尿病、尿崩症）
- 尿が出すぎる薬（利尿薬）
- 透析治療

予防法

- ストレスをためない
- 食べ物をよく噛んであごや舌の筋肉を動かす
- お酒を飲みすぎない
- 薬の副作用に注意する

原因

- 唾液がつくれなくなる（唾液腺機能の低下、薬の副作用、更年期障害、ストレスなど）
- 体内の水分が減る（糖尿病、透析治療など）

患者は圧倒的に女性が多く 50代以降に増えてくる

2002年、全国に先駆けて「ドライマウス外来」を開設した栃木医療センターは、ドライマウスの診療では全国有数の実績を誇ります。現在も栃木県内を中心に受診する患者が絶えず、その中には、各地の医療機関を転々としてきた人も少なくないといいます。

ドライマウスは、さまざまな原因によって口が乾く病気で、医学的には「口腔乾燥症」と呼ばれます。患者は圧倒的に女性が多く、50代以降で罹患する人が増えてきます。「症状として重要なのは唾液量が減少することで、初期には口の中が乾いたり、ネバネバしたりしますが、異常として認識されにくいため、舌の痛みやざらつき感などを感じるようになってから受診する人が多いです」と同外来を担当する岩渕博史先生は説明します。

唾液量が減少する原因は大きく2つに分類され、1つは唾液がつくれなくなること、もう1つは体内の水分が減ることです。「唾液がつくれなくなるのは唾液腺の機能が低下しているためで、原因の一つは加齢現象です。ただし、80歳近くにならないと唾液腺の機能は低下してこないので、高齢でない場合はほかの原因の可能性が高いです」。

最も多いのは、薬の副作用によるもので、高血圧の薬、精神安定薬、頻尿の薬、アレルギーの薬などは唾液の分泌を抑制することがよく知られています。「炎症や腫瘍による唾液腺の障害、極度のストレスや更年期障害、がんの放射線治療や抗がん薬治療が原因のこともあります。さらに原因疾患で多いのは自己免疫疾患の一つであるシェーグレン症候群です。当外来を受診された人の約半数にこの病気が見つかっています」。

一方、体内の水分が減るのは、ほかの病気や治療によることが多く、糖尿病や尿崩症、透析治療、利尿剤の常用などは体内から水分を排出する原因となります。

安静時唾液量が減っているケースを見落とさない

診断では、これらの原因を見極めることが重要になってきますが、見落とされるケースもあるそうです。「それは安静時唾液量（口を閉じて安静にした状態で分泌される唾液量）が減っている人です。唾液量を調べるガムテスト（咀嚼による刺激で分泌される唾液量の測定）では問題ないので、安静時唾液量が減っていることに気づかれない

今すぐ CHECK!

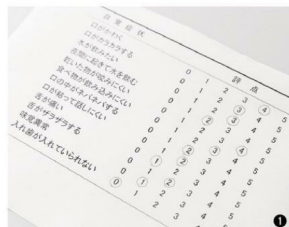
こんな症状が出たら専門外来へ

- □舌が痛い、ざらざらする
- □口の中がネバネバする
- □パンやクッキーなど乾いたものが食べられない
- □食べ物が喉につかえる
- □味がよくわからなくなった
- □何度調整しても入れ歯が合わない
- □口臭が気になる

⇓

治療法

- ●原因疾患の治療
- ●生活改善
- ●日常ケア（うがい、保湿剤・マスクの使用）
- ●薬物療法

個別性を重視した診断とケアに注力

❶自覚症状アンケートで6段階評価の3以上が複数確認されたらドライマウスを疑う❷ガムテストで刺激時唾液量を測定❸ガムテスト検査セット❹口腔内の状態や患者の好みに合わせて保湿剤を使い分ける

のです。しかし、ストレス、介護疲れ、薬の副作用、加齢などが原因の場合、安静時唾液量が先に減ることがわかっています」。

もう1つ注意しなければならないのは唾液量が正常なのに口が乾くと訴える人が少なからずいることです。「唾液成分異常や保湿力の低下、精神的要因などで起こり、近年はこのような場合もドライマウスと診断し、治療対象とする方向に変わってきています」。

これらのケースは決して少なくないため、岩渕先生は患者の話をよく聞き取り、丁寧に診療することに力を注ぎます。「ドライマウスが隠れているのに、年のせい、気のせいといわれてつらい思いをしてきた患者さんが納得できるよう原因を突き止めてあげたいと考えています。検査で原因が判明するのは全体の7割程度ですが、患者さんにはできるだけ検査を受けることをおすすめしています」と岩渕先生は話します。

原因に応じて治療を行い 日常では保湿ケアを中心に

ドライマウスの治療は、原因に応じて行われ、ほかの病気でドライマウスを生じている場合は、その病気の治療が最優先されます。また、薬の副作用が疑われる場合は、その薬の中止や変更を、処方した主治医と相談します。「薬を中止できないときは、よく噛んで食べるなどの咀嚼リハビリに取り組んでおくと唾液腺が萎縮するのを防げます」と岩渕先生はアドバイスします。

一方、シェーグレン症候群やがんの放射線治療で唾液量が減少している場合は唾液分泌促進薬や漢方薬を処方することもありますが、根本的に治すのは難しいため、症状を和らげるケアが中心になります。それは透析治療や加齢、ストレス、更年期障害などが原因の場合も同じです。「日常生活では保湿することが大切です。不織布マスクで口を保護するほか、保湿剤やうがい薬で口の中の潤いを保ちます」。保湿剤にはジェルやスプレーなど複数の剤形があり、味もさまざま。岩渕先生は、症状だけでなく患者の好みなども考慮し、保湿剤やうがい薬を使い分けています。

「ドライマウスは逆流性食道炎や、風邪、インフルエンザ、うつ病などを引き起こすこともわかってきました。放置すると全身の健康にも悪影響をもたらします。口が乾くなどの自覚症状があるのなら、ためらわずに専門外来をぜひ受診してください」

ドライマウスの検査・診断チャート

問診+診察+ガムテスト(刺激時唾液量測定)
+安静時唾液量測定

ガムテスト(10分間10mℓ以下)
または安静時唾液量
(15分間1.5mℓ以下)を測定

自覚症状と診察による所見はあるが、
唾液量正常

→ 唾液成分異常
保湿力の低下または
精神的要因

唾液量減少
唾液分泌量減少症

→ 問診、併存疾患や
内服薬のチェック
唾液腺シンチグラフィー※

機能低下あり
唾液分泌機能低下症
(唾液がつくれなくなる)

→ 安静時唾液量
のみ減少
薬の副作用、
ストレス、加齢、
(更年期障害)

→ 刺激時唾液量減少
唾液腺疾患、
シェーグレン
症候群、
(更年期障害)

機能低下なし
体液量減少
(水分が減る)

→ 既往症、併存
疾患、内服薬あり
糖尿病、尿崩症、
下痢、発熱、
胸水・腹水の貯留

※唾液腺の機能を画像によって診断する検査/岩渕先生提供資料を参考に作成
シェーグレン症候群/中年女性に多い自己免疫疾患の1つで、涙腺や唾液腺に慢性的な炎症が生じ、ドライアイやドライマウスを引き起こす。

ドライマウス外来とは?

口腔乾燥症を専門に診療。口腔外科や歯科が開設

口腔乾燥症を専門的に診療する外来で、その数はとても少ない。唾液分泌量の測定や各種検査を行い、診断をつけて原因を探り、それに応じた治療を行う。病院の歯科口腔外科の特殊外来として設置されていることが多いが、歯科診療所が開設していることもある。ドライマウス研究会(代表/斎藤一郎・鶴見大学歯学部教授)では、セミナーや講習会を定期的に実施し、受講した歯科医師・医師に認定医証を発行している。この認定医ならドライマウスの診療に対応してくれる可能性が高い。

「ドライマウス」専門医の探し方

ドライマウス研究会
「医療従事者リスト」
http://drymouth-society.jp/

※研究会から認定を受けた歯科医師・医師の検索が都道府県別に行える。

甲状腺の病気

甲状腺の病気のうち中高年女性に圧倒的に多いのが不定愁訴が発現する甲状腺ホルモンの分泌異常

名医が答えます

昭和大学横浜市北部病院
福成信博先生

Doctor Profile

副院長 甲状腺センター長
福成信博先生

ふくなり・のぶひろ
1984年、昭和大学医学部卒業。88年、同大学大学院医学研究科外科系外科学修了後、同大学医学部外科学教室入局。JR東京総合病院、米国留学、伊藤病院などを経て、2003年より昭和大学横浜市北部病院に勤務、14年より副院長、19年より甲状腺センター長。日本内分泌学会代議員、日本甲状腺外科学会理事、日本超音波医学会理事などの要職も多数務める。これまでに手がけた甲状腺手術は5000件余り、甲状腺ラジオ波治療も500件を超え、この分野のオピニオンリーダーの一人である。

昭和大学
横浜市北部病院

神奈川県横浜市
都筑区茅ケ崎中央35-1
☎045(949)7000(代表)
http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/

［甲状腺の病気とは］

甲状腺の機能障害、腫瘍や炎症によりさまざまな症状が全身に出現する

甲状腺の病気にかかっている人は全国で500万~700万人、治療が必要な人は約240万人と推計されています。甲状腺の主な病気は、①甲状腺ホルモンの分泌異常、②甲状腺良性腫瘍、甲状腺悪性腫瘍（がん）、③甲状腺炎の3つに大別されます。このうち、中高年女性に圧倒的に多いのが甲状腺ホルモンの分泌異常です。

この病気には2つのパターンがあり、首の喉仏の下にある甲状腺でつくられる甲状腺ホルモンが不足すると甲状腺機能低下症（橋本病）となり、全身の代謝が低下し、むくみやだるさ、冷え性、意欲・気力の低下、皮膚の乾燥、抜け毛、便秘などの症状が現れます。

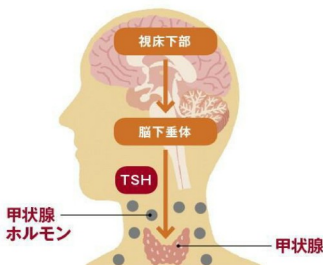
一方、甲状腺機能が亢進し、ホルモンの分泌が過剰になると甲状腺機能亢進症（バセドウ病）となり、全身の代謝が高まって動悸、息切れ、多汗、手のふるえ、疲労、イライラ、かゆみ、下痢などを起こします。いずれの病気も自分の体の一部を異物とみなし攻撃する自己免疫の異常が原因と考えられています。

甲状腺ホルモンの分泌を調節する働き

甲状腺ホルモンの量は常に一定に保たれている。

血液中の甲状腺ホルモンが不足したとき

脳の視床下部から脳下垂体に指令が出て甲状腺刺激ホルモン（TSH）が分泌され、甲状腺で甲状腺ホルモンがつくられる。

この働きに異常をきたすと甲状腺機能低下症に

血液中の甲状腺ホルモンが増えすぎたとき

脳の視床下部から脳下垂体に指令が出て甲状腺刺激ホルモン（TSH）の分泌を抑え、甲状腺ホルモンの量も抑制される。

この働きに異常をきたすと甲状腺機能亢進症に

予防法

- 原因が特定されておらず効果的な予防法はない
- 早期発見・早期治療が大切

原因

- 自己免疫の異常
- 甲状腺ホルモンが不足する
- 甲状腺機能が高まり、甲状腺ホルモンが過剰に分泌される

大学病院としては日本初の甲状腺センターを開設

2019年4月、昭和大学横浜市北部病院は、約5年の準備期間を経て甲状腺疾患に特化した「甲状腺センター」を開設しました。これは、大学病院としては日本初の取り組みです。専門チーム（甲状腺外科医、甲状腺内科医、病理診断医、臨床検査技師）が、耳鼻咽喉科、放射線科、眼科、産婦人科などの関連科と緊密に連携しながら治療を行う診療体制を構築し、あらゆる甲状腺疾患にワンストップで対応できるようになりました。

甲状腺は、首の喉仏の下にある器官で、脳下垂体からの指令を受けて体の新陳代謝を促す甲状腺ホルモンを分泌しています。甲状腺の病気として一般に知られているのはホルモンの分泌異常です。ホルモンが不足すると甲状腺機能低下症になり、むくみやだるさ、意欲・気力の低下、皮膚の乾燥などの症状が現れます。この代表的な病気が橋本病です。一方、ホルモンの分泌が過剰になると甲状腺機能亢進症になり、動悸、息切れ、多汗、手のふるえ、疲労、イライラなどの症状が出現します。この代表的な病気がバセドウ病です。このほか甲状腺腫瘍や甲状腺炎などいろいろな病気があります。

「甲状腺の病気は内科と外科の両面からの治療アプローチが必要です。当センターでは、診療科の枠を超えたチームづくりにより総合的かつ専門性の高い集学的治療を提供しています。また、この基盤があるからこそ、〝ここで受け入れられない患者はいない〟というスタンスで診療に臨むことができるのです」と甲状腺センター長の福成信博先生は説明します。

その言葉どおり、専門病院やほかの大学病院で対応しきれないハイリスク患者を積極的に受け入れ、〝最後の砦〟としての役割を果たしています。同時に「首が腫れている」、「喉に違和感がある」といった初期症状の診療にも取り組みます。「喉の違和感を訴える人のうち9割はストレスが原因です。しかし、1割は何らかの病気によるもので、甲状腺がんや食道がんなどが隠れていることもあります。こうした重い病気を見逃さないよう診断力の向上にも努めています」。

必要性をしっかり見極め患者に不利益のない手術を

同センターの前身が甲状腺外科であることから、現在も紹介患者の多くは外科的治療を必要とするケースです。疾患別にみると、橋本病やバセドウ病が3～4割、甲状腺腫瘍が6～7割とい

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □不定愁訴に悩まされている
- □首にしこりがある、腫れている
- □人間ドックで甲状腺の異常を指摘された
- □甲状腺の病気で手術が必要といわれたが受けたくない
- □甲状腺がんで経過観察になったが、治療しないことに不安がある

⇓

治療法

- ●薬物療法
- ●放射線療法
- ●手術
- ●ラジオ波治療

チーム一丸となり最先端の甲状腺治療を

❶医療機器メーカーと共同で甲状腺専用の超音波機器を開発❷高周波熱で腫瘍を焼き潰すラジオ波治療は傷が残らないのも利点❸図や写真を多用した説明パンフレット❹大学病院で初となる甲状腺センター

う内訳です。「橋本病やバセドウ病の治療は薬物療法や放射線療法が中心ですが、1割程度の患者さんは手術が必要になります。その場合、ハイリスクのことが多く、早期の甲状腺がんより手術は難しいです」。そのため、同センターでは経験年数15年以上の医師が執刀します。

一方、甲状腺腫瘍の場合は良性と悪性（がん）の両方の患者が紹介されてきます。ただし、しこりがあるからといって必ず手術になるわけではありません。「手術は最後の手段だと考えています」と福成先生は外科医らしからぬ方針を示します。そして、この理由について次のように話します。「手術をすれば痛みが起こり、首に傷がつくといった美容上の問題も発生します。発声や飲み込みに影響する合併症や後遺症のリスクもあります。甲状腺の多くを摘出すると生涯薬を飲み続けなければなりません。このようなデメリットがある以上、手術の必要性をしっかり見極めることが重要なのです」。

その結果、紹介患者の約半数は手術の必要がなく、ほかの治療法や経過観察で対応できるといいます。「当センターの強みは、手術以外の選択肢として〝甲状腺ラジオ波治療〟があることです。欧米では普及している治療法ですが、日本では健康保険が適用されておらず、実施しているのは当センターだけです」。

甲状腺良性腫瘍を中心に甲状腺ラジオ波治療を実施

甲状腺ラジオ波治療とは、高周波によって発生させた熱でしこりを焼き潰す治療法で、ラジオ波焼灼術とも呼ばれます。日本では肝臓がんの治療法の一つとして健康保険が適用され、広く普及しています。「肝臓の場合は大きな針で患部を一度に焼き潰しますが、甲状腺では声帯の神経などに影響が出ないよう患部を少しずつ焼き潰す技術が求められます」。

それでも500例を超える治療実績がある同センターでは施術にかかる時間は約30分と短く、ほとんどは局所麻酔で治療可能です。治療の対象となるのは甲状腺良性腫瘍、びまん性甲状腺腫、微小乳頭がん（甲状腺がん）です。「他院では手術対象となる3～4㌢程度の甲状腺良性腫瘍にも対応します。低リスクの微小乳頭がんに関しては経過観察が推奨されているものの、若年者や石灰化を伴わない場合は早期に増大することも報告されていますので、ラジオ波治療の適応疾患の一つと考えています」。

甲状腺ラジオ波治療の流れ

昭和大学横浜市北部病院甲状腺センター「甲状腺RFA治療マニュアル」を参考に作成

そして、複数の治療法を選択できる環境を提供しているからこそ、福成先生は各治療法の説明を丁寧に行い、患者との話し合いに時間をかけることを重視しています。「5000件余りの手術を行い、患者さんとの大きなトラブルが1件もないのが私の自慢です。患者さんの要望をよく聞き、合意形成することを診療の原則に、これからも信頼関係を大切にした甲状腺治療に取り組んでいきます」。

甲状腺センターとは？

専門家チームによる集学的治療を提供

甲状腺疾患に特化した専門チーム（外科医、内科医、病理診断医、臨床検査技師）が単科の専門病院などでは対応しきれない重症患者や合併症のハイリスク患者に対して各種治療法を組み合わせた集学的治療を行う。欧米では、センター化による甲状腺診療が一般的だが、日本で行っている施設はほとんどない。

甲状腺の専門医・専門医療機関を探したいときは、日本甲状腺学会や日本内分泌外科学会のHPで公開されている認定専門医や認定施設の名簿が参考になる。

「甲状腺の病気」専門医の探し方

日本甲状腺学会
「認定専門医名簿」
http://www.japanthyroid.jp/public/index.html
日本内分泌外科学会
http://jaes.umin.jp/

不整脈

更年期になると女性ホルモンのバランスが崩れ、自律神経が乱れて動悸を訴える女性が多くなる

名医が答えます

杏林大学医学部付属病院
副島京子先生

Doctor Profile

循環器内科 教授
診療科長・不整脈センター長
副島京子先生

そえじま・きょうこ
1989年、慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部研修医、助手などを経て、98年米国ハーバード大学医学部Brighamand Women's Hospitalにてフェローシップを行う。修了後、同大学医学部循環器科講師、助教授を経て2004年に帰国。08年、再び渡米しマイアミ大学循環器科准教授に就任。11年、杏林大学医学部付属病院循環器内科准教授に就任し、米国での経験をもとに不整脈センターの開設に携わる。15年より循環器内科教授。心室頻拍のカテーテルアブレーション治療の名手として知られ、研究分野でもわが国の不整脈治療を牽引する。

**杏林大学
医学部付属病院**

東京都三鷹市新川6-20-2
☎0422(47)5511(代表)
https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/

写真提供／杏林大学医学部付属病院

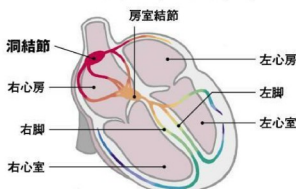
［不整脈とは］

心臓のリズムが乱れ、脈の打ち方が異常な状態になる

不整脈とは、脈がゆっくりになったり（徐脈）、速くなったり（頻脈）、飛んだり（期外収縮）して心臓のリズムが乱れた状態です。歩調を司る洞結節でつくられた電気が心臓の中の伝導路を通って心臓全体に流れ、心筋が収縮することで規則的な調律となります。しかし、伝導路や心筋、自律神経などに異常をきたすと不整脈が生じます。

不整脈の原因はさまざまで、加齢、ストレス、睡眠不足、疲労、ホルモンバランスや自律神経の乱れなどのほか、高血圧症、心臓病、肺疾患や甲状腺疾患など病気のこともあります。

不整脈の中でも超高齢社会を背景に増加しているのが「心房細動」です。罹患率は男性のほうが高いですが、男女ともに加齢に伴ってかかる人が増え、2019年のデータによると健康診断で発見された人は約100万人いて、潜在患者やときどき発作が起こる人を含めると百数十万人に上ると推測されます。

心臓で電気が流れる（刺激伝導系）仕組み

日本医療機能評価機構
「Mindsガイドラインライブラリ」を参考に作成

右心房の上にある洞結節でつくられた電気が伝導路（電気の通り道）を通って心臓全体に流れ、筋肉が収縮する仕組み。洞結節で電気が発生しなかったり、異なる場所から電気興奮が発生したりすると不整脈が生じる。

見逃してはいけない不整脈の症状

予防法

- 疲労・ストレスの解消
- 適度な運動
- 適切な睡眠
- バランスのよい食事
- 禁煙・適正飲酒

原因

- ストレス
- 睡眠不足、疲れ
- ホルモンバランス・自律神経の乱れ
- 高血圧症、心臓病
- 肺や甲状腺の病気

脈拍の異常がわかったら放置せずに内科医に相談する

杏林大学医学部付属病院は2011年に「不整脈センター」を開設し、超高齢社会を背景に急速に増える不整脈の患者に対して専門性の高い診療を開始しました。センター長を務める副島京子先生は、不整脈治療の先進国である米国で8年にわたって研鑽を積んだエキスパートです。日本においても世界標準の不整脈治療の実現を目指し、チーム医療を基本に同センターの診療システムを整備してきました。20年現在、年間約1000人の不整脈患者の診療に対応し、これまでに実施したカテーテルアブレーション治療は4000件を超えます。

不整脈とは心臓のリズムが乱れて脈の打ち方が異常になった状態のことです。心臓の筋肉が規則正しく収縮するのは心臓の洞結節でつくられた電気が伝導路を通って心臓全体に流れ、心臓の筋肉に刺激を与えているからです。この刺激伝導系の働きが障害されたり、異なる場所から速い電気興奮が発生したりすると不整脈が生じます。心筋梗塞や心筋症などにより心筋がダメージを受けると不整脈を起こしやすくなりますが、原因はそれだけではありません。「加齢、ストレス、睡眠不足、疲労、喫煙、カフェインの過剰摂取などでも起こります。更年期になると動悸を訴える女性が多くなりますが、これは女性ホルモンのバランスが崩れ、自律神経が乱れていることによるものです」と副島先生は説明します。

良性の不整脈がほとんどですが、なかには治療を要するものもあります。「健康診断で不整脈を指摘された場合は、放置せずにかかりつけ医(内科、循環器内科)に相談し、必要に応じて専門外来を紹介してもらいましょう」と副島先生はアドバイスします。

不整脈のタイプはさまざまで頻脈、徐脈、期外収縮に大別

不整脈は、①脈が速くなる「頻脈」、②脈が遅くなる「徐脈」、③脈が飛ぶ「期外収縮」の3種類に大別されます。健康な成人の1分間の脈拍数は60~80回程度ですが、1分間に100回以上の脈拍数となる非常に速い頻脈では、激しい動悸を感じたり、意識が遠のくような症状が現れたりします。一方、徐脈は1分間に50回以下と脈拍数が少なくなり、息切れ、めまい、だるさなどの症状のほか、重症の場合は失神することも。また、期外収縮では脈が飛ぶ際に胸の不快感や胸痛を伴うことがあります。

「このうち見逃してはいけない症状が

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □健康診断で脈の乱れを指摘された
- □脈拍が非常に速くなり、意識が遠のく
- □動悸の後、吐き気、冷や汗が出る
- □脈が飛んで、胸の不快感や痛みがある
- □脈拍数が減り、強い息切れを感じる

⇓

治療法

- ●薬物療法
- ●カテーテルアブレーション治療(足のつけ根の血管からカテーテルを挿入し高周波電流で異常部位を焼灼)
- ●ペースメーカ植え込み術
- ●ICD治療
- ●心臓再同期療法

チーム医療で総合的な不整脈治療に取り組む

❶カテーテル治療をサポートする「MediGuideシステム」をアジアで最初に導入❷デバイス専任看護師が生活支援や心のケアを担う❸遠隔モニタリングで使うモニター機器は自動送信が基本でコンパクト❹遠隔モニタリングで異常を早期に発見し対応する

失神です。突然死の前触れとして起こることもあり、注意が必要です」。同センターでは失神の原因を突き止め、危険な不整脈を迅速に発見するために「失神外来」を開設しています。

不整脈の治療には①脈を整えたり心臓を休ませたりする抗不整脈薬による薬物療法、②足のつけ根の血管からカテーテルを挿入し高周波電流で異常部位を焼灼するカテーテルアブレーション治療、③外部から人工的に心臓の電気信号を補うペースメーカ植え込み術や突然死予防のための植え込み型除細動器（ＩＣＤ）、重症心不全治療のための心臓再同期療法があります。「不整脈のタイプで治療は異なります。刺激伝導系に余分な電気信号の発生源や伝導路ができる頻脈はカテーテルアブレーション治療の対象となり、刺激伝導系の働きが低下する徐脈はペースメーカ植え込み術の対象となります」。

先端技術を積極的に導入し、難治性不整脈の根治を目指す

治療が最も難しいのは失神や突然死の原因にもなる「心室頻拍」と呼ばれる頻脈性不整脈です。同センターでは関東一円の医療機関から難治性の重症心室頻拍の患者を積極的に受け入れています。心筋梗塞や心筋症に合併した心室頻拍にはカテーテルアブレーション治療が有効です。副島先生は心臓の外からアプローチする心外膜アブレーション治療の開発者であるブラジルのＳｏｓａ博士の指導を受け、この治療を日本で初めて成功させました。「治験を含め、最先端治療をいち早く取り入れ、根治を目指しています。また、安全で正確な治療を行うために三次元マッピングシステム（術前に撮影したＣＴ画像の上に治療した部分を表示しながらアブレーション治療を行う）なども活用しています」。

一方、突然死を防ぐために植え込み型除細動器による治療を選択することもあります。「ＩＣＤを植え込んだら治療終了ということではありません。ここから本当の治療が始まるのです」。退院後、患者宅に設置されたモニター機器から送信されてくるＩＣＤの作動状況、不整脈や心臓の状態などを遠隔モニタリングし、必要に応じて薬剤を変更したりアブレーション治療を行ったりします。

また、ＩＣＤ作動後には心のケアも必要です。「雷に打たれたようだと表現する患者さんもいるほど、その衝撃は大きく、一度経験すると次の作動を怖がって日常生活を制限してしまう人も多いのです」。そこで、デバイス専任看護師を配置し、できるだけ元の生活に戻れるようきめ細かくサポートしていきます。

「私たちの治療目標は患者さんのＱＯＬの向上です。そして、こだわっているのは〝ここで受けてよかった〟と思ってもらえる総合的な治療の質です」と副島先生。不整脈治療を受ける場合は技術に加え、アフターフォローもしっかり対応してくれる施設を選ぶことが大切です。

不整脈の種類

種類＼異常部位	上室性不整脈（心室より上部の刺激伝導系に異常がある）	心室性不整脈（心室の刺激伝導系に異常がある）
頻脈性不整脈	●心房細動 ●心房粗動 ●発作性上室性頻拍	●心室頻拍★ ●心室細動★
徐脈性不整脈	●洞不全症候群 ●房室ブロック、心ブロック	
期外収縮	●上室性期外収縮	●心室性期外収縮

■…カテーテルアブレーション治療の対象
■…ペースメーカ治療の対象　★…ICD治療の対象

不整脈センターとは？

治療後も遠隔で支援し患者のＱＯＬ向上に貢献

不整脈に特化して診療する部門で、不整脈専門医、デバイス専任看護師、臨床工学技士らエキスパートでチームを組み、不整脈の検査、診断、治療に取り組む。ただ、植え込み型除細動器やペースメーカの植え込み術後の機器の作動状況、不整脈と心臓の状態を遠隔でモニタリングするなど、アフターフォローにまで力を入れる施設は少ないのが実情だ。不整脈の専門医を探したいときは、日本不整脈心電学会のＨＰ（会員・医療関係者向け）で公開されている専門医名簿が参考になる。

「不整脈」専門医の探し方

日本不整脈心電学会
「学会認定不整脈専門医名簿」
http://new.jhrs.or.jp/specialist-index/specialist-list/

※学会認定不整脈専門医が都道府県別に掲載されている。

手のトラブル

女性ホルモンのバランスの変化に影響を受け、更年期以降は手の疾患にかかるリスクが高まる

名医が答えます

名古屋大学医学部附属病院

平田 仁先生

Doctor Profile

手の外科学 教授

平田 仁先生

ひらた・ひとし
1982年、三重大学医学部卒業。同大学医学部附属病院助手、講師を経て、2003年より同大学医学部整形外科助教授。05年10月より名古屋大学大学院医学系研究科機能構築医学専攻運動・形態外科学講座手の外科学教授。日本手外科学会副理事長、日本マイクロサージャリー学会理事、日本末梢神経学会理事、NPO法人ハンドフロンティア理事長を務め、手の外科の普及啓発と診療向上に精力的に取り組む。

名古屋大学医学部附属病院

愛知県名古屋市昭和区鶴舞町65
☎052(741)2111(代表)
https://www.med.nagoya-u.ac.jp/hospital/

［手のトラブルとは］

更年期以降に増え始め、しびれ、痛み、変形が起こる

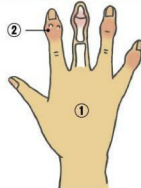
更年期以降、手指の変形が増え始め、65歳以上の女性の3人に1人はレントゲン検査で手指の関節の変形が見つかるといわれています。軟骨がすり減って関節に負担がかかると手指は変形し、その状態で使い続けると炎症が起こり、ヘバーデン結節や母指CM関節症などの変形性指関節症を発症します。手指の変形は遺伝的要因も強く、祖母や母親の手指が変形していた人は、そうでない人に比べて発症リスクが高まります。

さらに、手の痛みやしびれに悩まされることも多く、手がしびれる原因の大部分を占める手根管症候群は中高年女性にきわめて多いことが知られています。また、更年期になると増えてくる腱鞘炎は、ホルモンバランスの変化が影響すると考えられています。すなわち、更年期が発症の間接的要因となっており、女性は更年期を過ぎると手のトラブルや病気になるリスクが何倍も跳ね上がります。

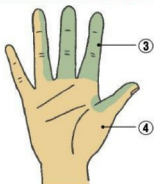
中高年女性に多い手の3大疾患

ヘバーデン結節

指の第一関節が腫れて変形し痛みが出る。

①手を握るときにこわばる感じがする。
②爪のつけ根に水ぶくれのようなものができる。

手根管症候群

手根管の靭帯の一部が狭くなり、正中神経が圧迫される。

③人差し指、中指を中心に親指から薬指にかけてしびれ、痛みがある。
④親指のつけ根がやせてきた。

腱鞘炎

指を動かす腱、手首の腱鞘部分に炎症が起こり、痛みが出る。

⑤親指を動かすと手首に痛みが走る（ドケルバン病）。
⑥指を曲げ伸ばしするときに指のつけ根が痛い（ばね指）。

予防法

- 手指のエクササイズ
- 正しい姿勢の保持（体幹トレーニング）
- 指に負担をかけない

原因

- 加齢
- 女性ホルモンの減少
- 手、指の使いすぎ
- 遺伝的要因

手の疾患にかかるリスクが更年期以降は何倍も高まる

名古屋大学医学部には日本で唯一「手の外科」を専門とする講座があり、同大学医学部附属病院では平日に毎日、専門外来を開いています。同外来では日本手外科学会が認定する「手外科専門医」が中心となり、けがや疾患によるさまざまな手の障害に対応しています(左ページ表)。

「中高年女性に圧倒的に多いのが手根管症候群です。また、腱鞘炎も女性に多い手の疾患の一つで、更年期と患者数が増えてくる時期が一致しています。ホルモンバランスの変化が影響していると考えられており、更年期は発症の間接的要因となっています」と同科教授の平田 仁先生は説明します。

一方で、「治療しているけれど、手のしびれがよくならない」という人も大勢います。同外来にも、複数の医療機関を転々としてきた患者さんが受診することが少なくないそうです。また、変形に伴う痛みや腫れ、こわばりなどの症状に対し「これは加齢現象で病気ではない」と診断されることも多いといいます。こうしたケースについて平田先生は「手の構造と機能はとても複雑で、手外科専門医でないと診断が難しい面があります」と指摘します。しびれは首に原因があると思われがちですが、実は腕の障害によるものが大半だといいます。「そこを見極めれば、手根管症候群や胸郭出口症候群といった絞扼性神経障害は手術やリハビリでよくなります」。

同外来は顕微鏡下低侵襲手術を得意とし、これまでの手術件数は1000例を超え、日本屈指の実績を誇りますが、早期に適切な治療を行えば手術に至らないことも多いそうです。「変形も痛みや腫れ、こわばりが現れたときに放置せず治療を始めると、リハビリや薬でコントロールすることが可能です。手や腕の慢性的な症状が改善しないときは、手の外科を早めに受診してください」と平田先生はすすめます。

手のけがは最初の治療が肝心。手外科専門医の処置を受ける

同外来では、慢性的な症状だけでなく、骨折や切り傷などの外傷にも積極的に対応しています。「手のけがは最初の治療が肝心で、手に関する専門知識と治療技術がないと治療による後遺症(医原性障害)が残ります」と平田先生は注意を促します。

手首を骨折する女性の数は65歳から増えていきます。手首を骨折すると腫れた後に固まってきて手の動きが悪くなりますが、このような状況にならな

今すぐ
CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

□手や腕にしびれや痛み、腫れが出てきた
□手にけがをした後、手指や腕が腫れて感覚がない
□手を骨折しギプスで固定したが、痛みが続いている
□手首が痛くて通院中だが、なかなかよくならない
□手のひらにしこりやできものがあって気になる

⇓

治療法

●安静(テーピング)
●注射療法
●手術・リハビリ

高度な治療技術とリハビリを組み合わせる

❶顕微鏡下手術で手指を再建❷企業と共同開発したむくみを取る治療サポート機器❸しびれの感覚テストの後、程度に合わせ日常生活の指導を❹手首の骨折治療による後遺症を防ぐために装具を活用する

写真提供/名古屋大学医学部附属病院

いようハンドセラピストの教育を受けた作業療法士が早期からリハビリを行い、手の動きや状態を管理しながら骨折を治療していきます。また、昔ながらのギプス固定をすると、25〜35%の発症頻度で物が触れないほどの痛みや麻痺が生じる「複合性局所疼痛症候群」を引き起こすことがわかっています。そこで、同外来では手首を固定する装具を工夫し、後遺症を予防します。

さらに切り傷による手のけがでも深刻な後遺症を残すことがあります。「指の握りには腱が7センチ以上も滑走しなければならず、けがの後わずかでも腱が癒着すると指の動きが大きく損なわれます。そのため、顕微鏡や拡大鏡を使い、癒着を最小限にする高度な手術が欠かせず、手外科専門医が対応する必要があります。手外科が確立する以前、手の中の治療は〝ノーマンズランド（誰も立ち入ってはいけない領域）〟とされ、不用意に腱を縫合し手や指が動かなくなることがよく起こっていました。一般の人はもちろん、このことを知らない外科医も多いので、今でも決して珍しいことではありません」と平田先生。「刃物で手のすじを切ったときは止血したうえで感染予防のために傷口を消毒し、数日後の受診でもよいので、手外科専門医に必ず処置してもらいましょう。また、手の機能を正常に回復させるためには、縫合後に専門的なリハビリを受けることも不可欠です」と平田先生はアドバイスします。

生涯現役で活躍するカギは手や腕のフレイルの克服

「手が障害を受けると日常生活に大きな支障をきたし、QOL（生活の質）が著しく損なわれます。また、手の動きが悪くなると大脳の働きに変化が起こることが近年の研究から明らかとなり、認知機能や学習機能をはじめ、手の障害が大脳に与える影響も注目されています。つまり、手の痛みやしびれを取る、手の機能を回復する、手の構造を正常に保つといった治療は全人的なサポートにつながっているのです」と平田先生はいいます。

超高齢社会が到来し、75歳以上の高齢者が増加する中、手の障害はこれからますます多くなってくると予測されています。「手の障害は60歳頃から起こってくるため、生涯現役で活躍することを望んでいても、しびれや痛み、変形によって手が思うように使えず、それが叶わない可能性もあります。手や腕のフレイル（虚弱）を克服することが生涯現役のカギを握るといってもいいでしょう」。私たちが考えている以上に、健康長寿の実現における手の重要度は高いのです。更年期以降、手の健康にも関心を持ち、骨折やけがをしたときは慎重に医療機関を選び、手や腕の異常に気づいたら、早めに手外科専門医にかかることを心がけたいものです。

手外科専門医が対応するけがや疾患

けがや疾患の種類	治療の特徴
手のしびれや痛み	手首、ひじ、肩に原因があることが多く、手術で神経の圧迫を取り除くことによりしびれや痛みを和らげる。
粉砕骨折の整復固定	手首の粉砕骨折は整復が難しく、変形しやすい。手の機能を損なわないよう整復固定し、早期リハビリで正常な機能に戻す。
切断された指などの再接合	切断された血管、神経、腱をマイクロサージャリー（顕微鏡下での手術）の技術を使って接合する。
失われた運動機能の再建	麻痺して動かなくなった指や手首にほかの部位の腱や筋肉を移植して再度動くようにする。
欠損した骨や皮膚の修復	けがや腫瘍の切除によって欠損した骨や皮膚に、ほかの部位の組織を移植して修復する。
先天異常の治療	先天的な手指の異常を持って生まれた子どもに対し、再建や修復などの治療を行う。

日本手外科学会HPを参考に作成

手の外科外来とは？

ケアやリハビリにも注力。手の機能回復に努める

手の外科は、腕の神経が始まる首のつけ根から手指の先まで上肢全体の治療とケアを受け持つ。手の3大疾患といわれる手根管症候群、変形性指関節症、腱鞘炎をはじめさまざまな手や腕の疾患に対応する。これらの診療に従事するのは手の外科を専門とする整形外科医と形成外科医で、全体の9割を整形外科医が占める。手の外科外来は、日本手外科学会が認定する手外科専門医が中心となり、ハンドセラピストの教育を受けた作業療法士とともに治療に加え、リハビリやケアにも取り組んでいる。

「手のトラブル」専門医の探し方

日本手外科学会
「手外科専門医名簿」
http://www.jssh.or.jp/ippan/senmon/senmoni-meibo.html

※学会認定手外科専門医名簿が都道府県別に掲載されている。

便秘症

生活の質を低下させることもある悩ましい便秘。下剤多用の治療法から脱け出し〝治せる〟時代に

名医が答えます

国立病院機構久里浜医療センター

水上 健先生

Doctor Profile

内視鏡部長

水上 健先生

みずかみ・たけし
1990年、慶應義塾大学医学部卒業。2000年医学博士。横浜市立市民病院内視鏡センター長などを経て11年より現職。慶應義塾大学医学部消化器内科非常勤講師、ハイデルベルク大学Salem Medical Center客員教授も務める。専門は大腸内視鏡検査・治療、過敏性腸症候群・便秘の診断・治療。成人だけでなく小児の便秘診療にも力を入れている。『慢性便秘症診療ガイドライン』作成委員としても活躍。著書に『慢性便秘症を治す本』(法研)がある。

国立病院機構
久里浜医療センター

神奈川県横須賀市
野比5-3-1
☎046(848)1550(代表)
https://kurihama.hosp.go.jp

［便秘症とは］

排便が困難になる状態で がんや腸炎のサインのことも

便秘とは、排便が困難な状態のことをいいますが、２０１７年10月に日本で初めて刊行された『慢性便秘症診療ガイドライン』では、慢性便秘について「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と幅広く定義しています。

女性における便秘の有病率は10代後半から増え始めます。この病気は女性に多いことが知られていますが、それは女性ホルモンの変動が腸管運動に強い影響を与えているからです。しかし、女性ホルモンの影響がなくなる更年期以降も年齢とともに便秘になる人は増加し、慢性便秘患者の大半は高齢者といわれています。加齢で便秘が増えるのは運動量や食事量など環境の変化が大きくかかわっています。

一方、処方薬の副作用やほかの病気の症状として便秘になることもあるので注意が必要です。40歳以上の人、便秘歴が半年未満の人は念のために消化器内科を受診し、がんや腸の炎症など深刻な病気が隠れていないかどうかを確認することが大切です。また、処方薬による副作用が便秘の原因として疑われるときは、薬を処方してくれた医師に相談しましょう。

慢性便秘症の診断基準

①「便秘症」の診断基準

以下の6項目のうち、2項目以上を満たす

- □ 排便の4回に1回以上の頻度で、排便時に強くいきむ
- □ 排便の4回に1回以上の頻度で、硬い便（兎糞状便など）が出る
- □ 排便の4回に1回以上の頻度で、残便感を感じる
- □ 排便の4回に1回以上の頻度で、直腸肛門の閉塞感や排便困難感がある
- □ 排便の4回に1回以上の頻度で、便をかき出す（摘便）などの用手的な排便介助が必要である
- □ 便回数が週3回未満である

②「慢性」の診断基準

6か月以上前から症状があり、
最近3か月間は
上記の基準を満たしていること。
便秘型IBS（過敏性腸症候群）を除外しない。

排便回数が少ないだけでは
便秘ではない。
排出困難や残便感などの
症状を伴って初めて**「慢性便秘症」**と
診断され、**治療の対象**となる。

『慢性便秘症を治す本』（法研／水上 健著）を参考に作成

原因

- 女性ホルモンの変動
- 加齢
- 運動不足・ストレス
- 糖尿病・神経の病気
- 薬剤の副作用
- 下剤の長期使用

予防法

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 腸マッサージ
- ストレスの解消（自律訓練法）
- 食後排便の習慣化

ガイドラインが作成されて世界標準の便秘治療が可能に

国立病院機構久里浜医療センターでは、消化器内科医で内視鏡部長の水上 健先生が週2回、便秘外来を行っており、全国各地から難治性の頑固な便秘に苦しんでいる人たちが訪れています。

　これまで下剤を多用する経験的な治療が主流だった便秘は、治りにくい病気の一つとされてきました。しかし近年、その治療法が大きく変わり始めています。慢性便秘症治療の転換点となったのは2017年10月に『慢性便秘症診療ガイドライン』（日本消化器病学会関連研究会 慢性便秘の診断・治療研究会編）が刊行されたことです。この診療ガイドラインの作成委員を務めた水上先生は「治療指針ができたことで、日本でもようやく科学的根拠に基づいた世界標準の治療が行えるようになりました」と評価します。

　便秘の定義も「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と従来よりも幅広いとらえ方に変更されて、排便の回数や量よりも排便に伴う困難さや残便感などの症状のほうが重視されるようになりました。「これまで便秘の患者さんを最も苦しめてきたのが〝毎日出ないと便秘〟という誤解です。すっきり便が出て、おなかが張るなどの不快感がなければ、毎日排便しなくてもいいのです」。また、病態分類が整理されたことで便秘になりやすい体質と原因を突き止めて対処することが可能になり、頑固な便秘も克服できるようになりました。

画像で体質と原因を突き止め、対処することが克服のカギ

便秘になりやすい体質には、①ストレスで大腸がけいれんして便回数が減る体質と、②腸の形が原因で便がひっかかりやすい体質があります。こうした体質に加え、直腸や肛門機能の問題が便秘の原因となり、腸管運動異常や腸管形態異常、排出障害を引き起こしているのです（左ページ図）。

　水上先生は、体質と原因を調べるために初診患者の診察前に必ずレントゲン写真を撮影します。「患者さんの自覚症状と腸の状態は一致しないことが多いので、最初に〝腸に語ってもらう〟ことを大事にしています」と水上先生。レントゲン写真で便秘の病態をほぼ正確に診断できるといいます。

　便秘の治療は生活習慣の改善と薬物療法で、最初に優先されるのは治療の基本である生活習慣の改善です。そのため、水上先生はさまざまなセルフケアの指導に取り組んでおり、その手法の一つとして認知療法を取り入れてい

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □便が硬い、出にくい、残便感がある、便回数が少ない（週3回未満）
- □下剤を毎日飲んでいる、下剤がなくては排便できず、服用量が増えている
- □便秘に悩まされて、生活の質（QOL）が低下している

⇓

治療法

- ●運動療法
- ●薬物療法（便形状コントロール）
- ●排便習慣化の訓練
- ●認知療法
- ●肛門科治療

セルフケアに取り組めるよう生活指導にも注力

❶〝腸に語ってもらう〟ことを重視し、画像から体質と原因を突き止める❷独自に考案したおなかのマッサージを指導❸大腸内視鏡検査で腸管運動の観察や腸管形態の評価を行う❹状況、原因、対策を簡潔にまとめ、患者の理解を助ける

ます。「たとえば、①のけいれん性便秘の人は、〝ストレスがかかると大腸がけいれんして便を圧縮し、出さなくてもよくなる体質である〟ことを受け入れることが肝心です。毎日排便できないことがストレスになっている人ではこのことを理解するだけで症状が軽減します」。

　また、②の腹痛を伴う便秘には運動が効果的です。「ねじれ腸（おなかの中で大腸が異常にねじれている）や落下腸（骨盤内など低い位置に大腸が落ち込んでいる）の人が多く、大腸内視鏡検査を行うのにとても時間がかかったり痛かったりした人はこれらの可能性が高いです。腸管形態異常がある場合は便の通りが悪く、大腸も強く動く必要があるので、しばしば痛みを伴います」と水上先生は説明します。しかし、このタイプの人が運動を行うと、便が通りやすくなって排便時のいきみ、残便感の頻度は低下し、硬い便になることも少なくなるそうです。「おすすめしているのはおなかをひねる運動が含まれるラジオ体操第一です。ただし、落下腸はこの程度の運動では効果が少なく、フラダンスやベリーダンスなど骨盤内を大きく揺らす運動や腸を直接揺らすマッサージが有効です」。

　さらに便意を感じたときに排便を我慢してしまうと、便意が起こらなくなる排出障害になります。この場合は、朝食後に3分トイレに行く習慣をつけるセルフケア指導が行われます。なお、直腸まで便が来ているのに骨盤底筋の働きが悪くて便が出せない排出障害を治すのは肛門科で、骨盤底筋のコントロール力を回復させる治療が行われます。「治療が困難なのは、下剤の使いすぎで腸管が疲弊し動かなくなった状態の弛緩性便秘です。運動とバランスのよい食事を心がけつつ、刺激性下剤の服用を週2～3回にすると回復に数年かかることもありますが、自力で排便できるようになります」。

新薬が登場したことにより刺激性下剤の使い方が変わる

　一方、薬物療法も２０１２年に便秘の新薬が登場したことで大きく変わりました。「診療ガイドラインでは、便を軟らかくして出しやすくする浸透圧性下剤（酸化マグネシウムとポリエチレングリコール）や上皮機能変容薬（ルビプロストン、リナクロチド）が最も評価の高い推奨度1であるエビデンスグレードAとなりました」と水上先生は説明します。これにより薬物療法を行う場合は、浸透圧性下剤や上皮機能変容薬が第一選択薬となり、便秘薬の主流を占めていた刺激性下剤（センナ、大黄、ビサコジルなど）は必要に応じて頓服的に服用することが推奨されています。

「便秘は生活の質を著しく低下させる疾患です。何十年と悩まされている人も多く、便秘ではない人に比べてうつ、不安などのスコアが高いという報告もあります。頑固な便秘は治せる時代になったので便秘外来で世界標準の便秘治療を受け、快適な日常を取り戻してください」と水上先生は話しています。

「慢性便秘症を治す本」（法研／水上 健著）を参考に作成

便秘外来とは？

ガイドラインに則り標準治療を実施

近年、便秘の新薬が次々に登場し、従来のように下剤に頼らなくても治せる時代になってきた。こうした背景もあり、診療所を中心に便秘外来を設置する医療機関が増えている。そこでは、『慢性便秘症診療ガイドライン』に則った標準治療が行われている。便秘治療薬を販売するマイランEPDの一般向けサイト「おなかのはなし.ｃｏｍ」では、便秘症について相談ができる登録医療機関の情報を公開しており、同HPトップ画面の「医療機関を検索できます」から都道府県別に検索できる。

「便秘症」専門医の探し方

消化管障害に関する総合情報サイト
「おなかのはなし.com」
https://www.onakanohanashi.com/patient/

※便秘症について相談できる登録医療機関名簿が都道府県別に掲載されている。

尿失禁・骨盤臓器脱

中高年女性の3人に1人は尿失禁に悩まされている！
寿命が延びる中、女性泌尿器疾患を患う期間も長期化

名医が答えます

順天堂東京江東高齢者医療センター
高澤直子先生

Doctor Profile

順天堂大学医学部 泌尿器科学
助教 **高澤直子**先生

たかざわ・なおこ
2004年、順天堂大学医学部卒業。2年間の初期臨床研修の後、06年、同大学泌尿器外科学講座入局。17年、同大学大学院修了。学生時代は産婦人科医を目指していたが、多くの女性が泌尿器疾患で悩んでいるのに、女性泌尿器科医師が当時少なかったことから必要性を感じ泌尿器科を専攻。14年には米国フロリダ州・クリーブランドクリニックフロリダ ウロガイネコロジーにて研修。女性泌尿器外来の担当として尿失禁や骨盤臓器脱を中心に診療に従事。日本泌尿器科学会認定専門医・指導医。

順天堂東京江東高齢者医療センター

東京都江東区新砂3-3-20
☎03(5632)3111(代表)
https://www.juntendo.ac.jp/hospital_gmc/

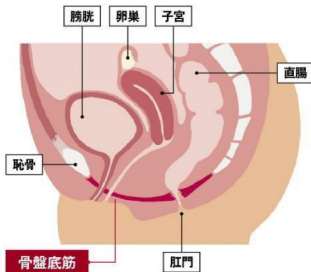
［尿失禁・骨盤臓器脱とは］

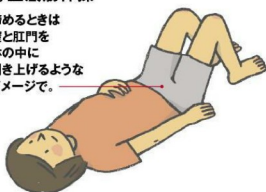
骨盤底筋がゆるむことで尿が漏れたり膣から臓器が出てしまう

尿失禁とは、自分の意思とは関係なく尿が漏れる状態のことをいいます。尿失禁は、腹圧性、切迫性、溢流性、機能性の大きく4つに分類され、最も多いのは「腹圧性尿失禁」で、全体の約半数を占めます。重い荷物を持ち上げる、くしゃみや咳をするなど、おなかに力が入る動作をしたときに尿が漏れるといった症状がみられます。一方、骨盤臓器脱とは骨盤の中に収まっている膀胱、直腸、子宮などの臓器が下がってきて膣から外に出る状態のことをいいます。

いずれの疾患も、尿道をはじめ骨盤内臓器を支える骨盤底筋や靭帯、筋膜が損傷したり弱くなったりすることが原因で起こるため、「骨盤底機能障害」に分類され、泌尿器科に関連する女性特有のQOL疾患（生活の質を著しく低下させる病気）に位置づけられています。

これらの疾患は、40歳頃から増えてきますが、加齢のほかにも骨盤底筋や靭帯、筋膜に負担がかかる妊娠・出産、慢性の便秘や咳、肥満などがリスクとなります。

骨盤内臓器と骨盤底筋の位置

骨盤底筋は骨盤の底にある筋肉の集まり。直腸や膀胱、子宮、卵巣などの骨盤内臓器を下から支える。

骨盤底筋体操

①仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を立てる。深呼吸してリラックスする。
②息を吐きながら骨盤底筋を締め、5秒ほどキープ。
③その後、骨盤底筋をゆっくりゆるめる。
④②（締める）と③（ゆるめる）を1分間のサイクルで、1日10回（10分間）行う。

予防法

- 骨盤底筋体操
- 便秘・咳の治療
- 減量
- ボディスーツ、ガードルを着けない

原因

- 骨盤底筋や靭帯、筋膜の損傷・ゆるみ
- 女性ホルモンの減少

女性泌尿器疾患のトラブルは40歳頃から増えていく

順天堂東京江東高齢者医療センター泌尿器科では「女性泌尿器外来」を開設し、毎週金曜に診療を行っています。同外来を受診するのは、泌尿器に関連する女性特有の病気を抱えた中高年女性たちです。「恥ずかしくて誰にも相談できず、やっとの思いで受診した人が多いです」と開設当初から同外来を受け持つ高澤直子先生はいいます。

女性泌尿器疾患のトラブルは40歳頃から増え、発症頻度が高いのは「骨盤底機能障害」といわれるものです。代表的な疾患に腹圧性尿失禁と骨盤臓器脱があります。

「女性の尿道は3〜5チセンと短いうえに妊娠・出産で尿道を支える骨盤底筋がゆるんだり切れたりすることがあり、さらに閉経後の女性ホルモン減少の影響も受け、加齢とともに尿漏れしやすくなる傾向がみられます」と高澤先生は説明します。また、慢性的な便秘によりトイレでいきむ習慣がある人や喘息などで頻繁に咳をしている人は、年齢に関係なく骨盤底筋に負担がかかっている可能性があります。「40歳以上の女性の3人に1人は尿失禁に悩まされていると報告されています」。

腹圧性尿失禁の症状が軽い場合は、尿道の周りにある括約筋や骨盤底筋を強くする体操が効果的です。これだけで尿漏れがほぼ改善したというデータもあります。骨盤底筋体操のポイントについて高澤先生は「息を吐きながら膣と肛門を体の中に引き上げるような感じで締め、そのまま5秒キープした後、ゆっくりゆるめます。骨盤底筋を締める感覚がわからない人は椅子の上に細長く丸めたフェイスタオルを置いてまたがるように座り、膣と肛門でフェイスタオルをつかむイメージで行うとよいでしょう」とアドバイスします。

日常的な対策として太っている人は減量が有効なこともあります。「便秘の改善や下半身を締めつけるボディスーツ、ガードルの使用を避けることも非常に重要です」と高澤先生はいいます。薬物療法を含め、これらの保存的治療では十分に改善しないときは手術の適応となります。「メッシュのテープを尿道の下に通して尿道を支える腹圧性尿失禁根治術（TVT、TOT）は体への負担も少ないので、当院でも積極的に取り組んでいます」。

骨盤臓器脱が重症化すると排尿・排便障害のおそれも

すでに述べたように骨盤臓器脱も骨盤内臓器を支える骨盤底筋や靭帯、筋膜が損傷したり弱くなったりすることで

今すぐCHECK！

こんな症状が出たら専門外来へ

- □くしゃみや咳をしたり、大声で笑ったりすると尿が漏れる
- □急に尿意を感じ、漏らすこともあるので、外出できない
- □尿の出が悪い、排尿の際に痛みがある
- □会陰部にピンポン玉のようなものが触れる
- □膀胱炎のような症状が長く続いている

⇓

治療法

- ●骨盤底筋体操
- ●薬物療法
- ●リングペッサリーの挿入
- ●手術（TVM手術、仙骨膣固定術など）

さまざまな改善策を提示しQOLを高める

❶専門外来では女性医師が経膣超音波検査を担当❷婦人科医や看護師とも緊密に連携❸ゆるんだ靭帯や筋膜の代わりに挿入するメッシュ❹特殊なクッションで膣口から骨盤底を押し上げる装具

起こります。「複数の臓器が同時に膣内に下がってくることも珍しいことではありません」と高澤先生は説明します。腹圧性尿失禁と同様、妊娠・出産や加齢、慢性の便秘や咳、肥満などがリスクとなります。

「下腹部や会陰部の違和感、下垂感などの自覚症状が夕方になるとひどくなり、入浴時に会陰部にピンポン玉のようなものが触れるという訴えが多いです。進行すると排尿や排便の困難をきたしたり膣壁が下着にこすれて出血したりと日常生活が大きく制限されることもあります」と高澤先生は注意を促します。重症化してから受診する人も少なくないそうで、羞恥心から受診をためらったり、老親や夫の介護に追われて自分の体のことに時間を割けず受診が遅れたりするケースが目立ちます。

「軽症の場合は、骨盤底筋体操や日常生活の過ごし方に気をつけるだけで症状が和らぎ、進行を防ぐことも可能なので、早めの受診が肝心です」。

薬物療法では改善しないため、中等症から重症になると、リングペッサリーの挿入や手術で臓器を正しい位置に戻すことが必要です。「骨盤臓器脱の手術は従来の方法（子宮摘除、膣を縫い縮める）のほか、ゆるんだ靭帯や筋膜の代わりにメッシュを挿入する方法（経膣メッシュ手術／TVM、腹腔鏡下仙骨膣固定術／LSC、ロボット支援下仙骨膣固定術）もあり、再発の少ない手術として行われています。複数の選択肢があるので、その人の年齢や生活スタイルに応じた最適な方法を選びます。QOLの向上を基準に主治医とよく相談し決めることが大切です」。

水が流れる音を聞くだけで強い尿意が急に起こる

一方、尿の回数が増える頻尿の原因として多いのが過活動膀胱です。頻尿のほか、我慢できないほどの尿意が急に起こり、尿を漏らしてしまうこともあります。「冷たい水に触ったり水が流れる音を聞いたりするだけで強い尿意が起こる人もいてかなり深刻です」。脳血管障害や神経疾患、糖尿病、骨盤臓器脱などが原因のこともありますが、多くの人は原因不明です。

「薬物療法に認知行動療法の一種である膀胱訓練と骨盤底筋体操を併用し、トイレの間隔が昼間で2〜3時間程度になるように治療していきます」。薬物療法で症状が改善しない場合は、ボツリヌス毒素（ボトックス）を膀胱の壁に注入する治療や、お尻に小さな器械を埋め込み、神経を直接刺激して排尿をコントロールする仙骨神経刺激療法の適応になります。

最後に高澤先生はこう語ります。

「平均寿命が延びたことで女性泌尿器疾患に悩まされる期間も長期化していると感じます。40歳を過ぎたら自覚症状がなくても骨盤底筋体操に取り組み、予防に努めていただくとともに、尿トラブルで少しでも困っていることがあれば勇気を出して受診してください。年齢を重ねてもいきいきと過ごせるよう全力でサポートいたします」

女性泌尿器疾患の症状と主な治療法

疾患名	主な症状	主な治療法
腹圧性尿失禁	おなかに力が入る動作をしたときに尿が漏れる	骨盤底筋体操　減量 薬物療法　手術
骨盤臓器脱	骨盤内の臓器が膣口のほうに下がってきたり、膣から外に出てきたりする	骨盤底筋体操　手術 リングペッサリー挿入
過活動膀胱	我慢できないような尿意が急に起こったり、間に合わずに尿を漏らしたりする。トイレの回数が増える	薬物療法　膀胱訓練 骨盤底筋体操 仙骨神経刺激療法 ボトックス治療
間質性膀胱炎 膀胱痛症候群	膀胱に尿がたまると下腹部痛があり、頻尿や残尿感、排尿後の痛みなどを伴う	薬物療法 膀胱水圧拡張術

女性泌尿器外来とは？

女性骨盤底医学に詳しい泌尿器科医が対応

泌尿器科の専門外来の一つで、女性骨盤底医学に関する専門的な知識と治療技術を修得した医師が対応する。都市部の診療所を中心に同外来を設置する医療機関が増えており、女性医師を配置する施設も多い。一方、「婦人科」でも対応し、女性骨盤底医学は2つの診療科をミックスした造語である「ウロギネコロジー」とも称される。この分野の学会には日本女性骨盤底医学会、日本骨盤臓器脱手術学会がある。これらの学会に所属している医師は女性泌尿器疾患を専門にしていると考えられる。

「尿失禁・骨盤臓器脱」専門医の探し方

関連学会で公表されている専門医名簿はない。インターネットで「女性泌尿器外来」「ウロギネ外来」「尿失禁外来」「骨盤臓器脱外来」などのキーワードで検索すると探せる。

間質性膀胱炎

排尿トラブルの中でも難治性で診断がつきにくいが、正しい診断がつけば症状をコントロールできる

名医が答えます

泌尿器科 上田クリニック

上田朋宏先生

Doctor Profile

院長

上田朋宏先生

うえだ・ともひろ

1987年、産業医科大学医学部卒業。2000年、京都大学にて医学博士号を取得。洛和会音羽病院、癌研究会附属病院、京都大学医学部附属病院、公立甲賀病院、京都市立病院などの泌尿器科で診療に従事した後、12年に排尿障害に特化した専門クリニックを開設。30年以上前から排尿障害の診療に注力し、なかでも〝謎の膀胱炎〟といわれる間質性膀胱炎について国際専門家会議を開催してコンセンサスの統一を図ったり診断・治療法を開発するなど、この分野の第一人者として国際的にも知られる。05年にはNPO法人「快適な排尿をめざす全国ネットの会」を設立し、多職種への啓発活動にも取り組んでいる。

泌尿器科 上田クリニック

京都市中京区烏丸通
姉小路下ル場之町599
CUBE OIKE 6階
☎075(257)8124
http://www.uedaclinic.net/

［間質性膀胱炎とは］

膀胱上皮の防御機構が失われ、さまざまな排尿障害を起こす

間質性膀胱炎とは、原因は不明ですが、膀胱上皮（尿が接触する表面粘膜）の防御機構が失われ、膀胱粘膜の下にある間質に尿が染み込んで慢性的な炎症が起こる病気です。

その結果、膀胱が萎縮し、通常の半分以下の尿量しかためれなくなり、頻尿、尿意切迫感、尿意亢進、残尿感といった症状が出ます。また、排尿を我慢すると膀胱痛や膀胱不快感が生じます。これらの症状によって生活の質が著しく低下してしまうのが大きな問題で、日常の行動が制限されるだけでなく夜眠れないといった健康を損なう状態にも置かれてしまいます。

この病気にかかるのは女性が圧倒的に多く、患者の9割を占めています。というのも、女性は尿道が短いため細菌が侵入しやすく、膀胱炎になりやすいからです。間質性膀胱炎の患者の背景をみると細菌性膀胱炎を繰り返してきた人が少なくありません。しっかり治さずに慢性化することで膀胱が障害され、間質性膀胱炎に移行すると考えられています。

■酸性尿をつくる食品

刺激の強い酸性尿が間質性膀胱炎の炎症を慢性化させたり膀胱痛の誘発原因になったりすることがわかっている。〝膀胱にやさしい尿〞をつくるために、下記のような食品の摂取を控えたい。

■間質性膀胱炎の症状を悪化させる食品

高カリウム食品や香辛料などの刺激物は、間質性膀胱炎の症状を悪化させる。とりすぎには注意したい。

予防法

- 水分を多めにとる
- 下痢や便秘に気をつける
- 体を冷やさない
- 疲れやストレスをためない
- 細菌性膀胱炎をしっかり治す

原因

- 膀胱上皮の防御機構が失われ、膀胱粘膜の下にある間質に尿が染み込み、炎症が起きる

今すぐ
CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □1日に8回以上トイレに行きたくなる
- □急に尿意を催し我慢できない
- □排尿を我慢すると痛みや不快感がある
- □膀胱炎を繰り返している
- □治療をしても改善せず、年のせい、気のせいと医師にいわれる

⇓

治療法

- ●食事療法を中心とした生活指導
- ●膀胱水圧拡張術
- ●ハンナ病変焼灼術

症状だけでは確定できず 診断には内視鏡検査が必須

泌尿器科 上田クリニックは、全国でも珍しい排尿障害の治療を専門とする医療機関です。院長の上田朋宏先生は〝謎の膀胱炎〟といわれる間質性膀胱炎の診断基準の確立や新しい診断・治療法の開発に長年にわたって取り組み、2012年の開院以来、4000人以上の診断と治療にあたってきました。

間質性膀胱炎が〝謎の膀胱炎〟と呼ばれるのは確定診断がつきにくいことがあります。「間質性膀胱炎による頻尿、尿意切迫感、尿意亢進、残尿感などは細菌性膀胱炎や過活動膀胱でも起こるため、症状だけで正確に診断することはできないのです」。世界で統一された診断基準や診断方法はなく、上田先生が作成にかかわった『間質性膀胱炎・膀胱痛症候群診療ガイドライン』では、確定診断を行う際、内視鏡（膀胱鏡）検査を必須としています。内視鏡による観察で膀胱粘膜下に〝ハンナ病変〟と呼ばれるこの病気特有の発赤粘膜が認められた場合に初めて診断が確定します（ハンナ病変を認めず、膀胱水圧拡張術後に膀胱粘膜からの点状出血も認められない場合は膀胱痛症候群と診断される）。「ところが泌尿器科の一般診療では内視鏡検査を実施する時間的余裕がないため、確定診断に至っていない人が多いのが実情です。症状だけで診断されて細菌性膀胱炎や過活動膀胱の治療を受けている場合もあります」。当然ながら、これらの病気の治療を行っても症状はいっこうに改善せず、困り果てた医師から「年のせい」、「気のせい」といわれ、精神科を紹介されたり、医療機関を転々としたりする人も少なくありません。こうして〝難民化〟した患者が正しく診断してもらうことを求めて同クリニックをひっきりなしに訪れているのです。

同クリニックでは、このようなケースを含め、頻尿や尿意切迫感、膀胱痛を訴えて受診してくる患者には最初に排尿日誌を記録してもらい、同時にほかの泌尿器疾患との鑑別を行います。そして、確定診断をするために最終的に内視鏡検査を行います。ここで活躍するのが膀胱上皮の血管を褐色化するフィルターを搭載する「NBI（Narrow Band Imaging）」と呼ばれる内視鏡システムです。間質性膀胱炎になると膀胱の上皮に新生血管がたくさん出現します。また、ハンナ病変は新生血管の集まりとして認められます。上田先生はこれらの病変を簡単に見分けられるようにNBIの特長を生かした診断法を開発し、今では確定診断の決め手となっています。

大学病院レベルの検査体制で診療にあたる

❶超音波検査で残尿量を調べる❷ハイビジョンNBIを搭載する最新型の内視鏡システムを備える❸尿沈渣、血液検査などの検体検査も院内で可能❹ウロフロメトリー検査が行える特殊トイレも完備する

写真②③④提供／泌尿器科 上田クリニック

治療目標は症状コントロール。日常を取り戻すことも可能に

「間質性膀胱炎の治療法はかぎられているものの、正しい診断がつけば対症療法で症状をコントロールし日常生活を取り戻すことが可能です」と上田先生はいいます。この病気で問題になるのは頻尿や膀胱痛などの諸症状によってＱＯＬ（生活の質）が著しく低下することなので、これらの症状を改善することが治療目標となります。

症状をコントロールする対症療法のうち、食事療法を中心とした生活指導に力を入れており、〝膀胱にやさしい尿〟をつくることを重視しています。なぜなら間質性膀胱炎は自分の尿が間質に染み込んで慢性的な炎症を引き起こす病気だからです。「刺激の強い酸性尿が炎症の慢性化や膀胱痛の誘発原因になることがわかっているので、自分の尿が膀胱を攻撃しないよう刺激の弱い尿をつくるのです。そのために何よりも大事なのが十分な水分補給です」。

外出先でトイレに行かなくてもいいように水分摂取を控え、そのせいで尿が濃くなって膀胱を刺激し、痛みがさらに増す悪循環に陥ることもあるため、「1日に1500㍉リットル程度の水分を水や麦茶、ハーブティーなど刺激の少ない飲み物でとり、尿が濃くならないように気をつけましょう」と上田先生はアドバイスします。同時に尿を酸性化させる飲料や食品を控え、症状を悪化させる食品にも注意します（37ページ図）。「健康増進のために飲んでいるサプリメントが悪化の原因になることもあります。食事療法では看護師が患者さんから食生活の状況を丁寧に聞き取ったうえで食事の内容を見直していきます」。この指導効果は高く、同クリニックで治療を受けた患者360人余りを対象に調べたところ、膀胱痛や膀胱不快感などの自覚症状が軽快するだけでなく、内視鏡で膀胱の状態を確認すると発赤粘膜などの病変も改善していました。「喫煙も症状を悪化させる一因です。これらの習慣を含め日常のセルフケアを継続してしっかり行っていくと膀胱にとってよくない行為が自分でわかるようになります。そのためには看護師の生活指導を通して〝こうすると楽になる〟という成功体験を患者さん自身に積み重ねてもらうことが大切です」。

治療の選択肢を増やすため新薬の開発にも取り組む

一方、重症化した場合には膀胱水圧拡張術やハンナ病変焼灼術などの外科的治療が行われます。これらの方法は一時的に症状が改善するものの長期的な回復が見込めず、再治療や追加治療が必要となります。また、間質性膀胱炎に効果のある薬剤もないため、上田先生は新薬の開発にも積極的に取り組み、欧米を中心に各国の専門家に呼びかけ、国際共同開発・研究を推進しています。

「患者さんが治療のゴール（症状をコントロールして日常生活を取り戻す）に無事にたどりつけるまで伴走することが当院の使命だと考えています。ですから、治らない病気だと悲観することなく、ともに立ち向かっていきましょう」。

間質性膀胱炎の診断基準

❶頻尿、尿意亢進、尿意切迫感、膀胱不快感、膀胱痛などの症状がある。
❷膀胱内にハンナ病変を認める。
❸上記の症状や所見を説明できる他の疾患や状態がない。

膀胱所見に基づく間質性膀胱炎の診断

❶間質性膀胱炎：ハンナ病変を認めるもの。膀胱水圧拡張術後の点状出血も参考所見。
❷膀胱痛症候群：ハンナ病変がないもの。

日本間質性膀胱炎研究会HP「間質性膀胱炎について」などを参考に作成

間質性膀胱炎外来とは？

排尿障害に特化した専門性の高い診療を提供

排尿に関するさまざまな悩みを抱える患者の訴えをじっくり聞いたうえで最新の検査法を活用しながら確定診断を行い、日常生活の指導を含め、間質性膀胱炎の症状コントロールに取り組む外来。排尿トラブルに特化した専門外来を開設する医療機関は増えているが、間質性膀胱炎に対して専門性の高い診療を行う泌尿器科はそれほど多くない。上田朋宏先生が理事長を務めるNPO法人「快適な排尿をめざす全国ネットの会」では、間質性膀胱炎の診療に対応できる医療機関のリストを公開している。

「間質性膀胱炎」専門医の探し方

NPO法人 快適な排尿をめざす全国ネットの会
「間質性膀胱炎 病院リスト」
https://www.hainyo-net.org/knowledge/illness/kanshituseibokoen/list.html

日本間質性膀胱炎研究会
「診療に応じる医師」
http://sicj.umin.jp/doctorlist/index.html

50代からのかかりやすい「病気」

足のトラブル

歩行困難になるとサルコペニアやフレイルをきたし、寝たきりのリスクも高まり、全身の健康を損なう

名医が答えます

湘南鎌倉総合病院
小林修三先生

Doctor Profile

院長代行
腎臓病総合医療センター長
小林修三先生

こばやし・しゅうぞう
医学博士。1980年、浜松医科大学卒業（1期生）。86年同大学大学院修了後、第１内科助手。テキサス大学サンアントニオ校客員講師、防衛医科大学校講師（指定）などを経て、99年に湘南鎌倉総合病院副院長に就任。2017年より現職。日本フットケア・足病医学会前理事長、日本内科学会評議員、日本腎臓学会評議員など学会役員多数。横浜市立大学医学部客員教授、昭和音楽大学客員教授。共著に『フットケアで寿命を延ばす』（PHPエディターズ・グループ刊）。

湘南鎌倉総合病院
神奈川県鎌倉市岡本
1370-1
☎0467（46）1717（代表）
https://www.skgh.jp/

［足のトラブルとは］

歩行障害にとどまらず、全身の健康に大きく影響する

子どもから高齢者まであらゆる世代の人が足のトラブルを抱えており、まさに〝隠れた国民病〟といってよいでしょう。主な足病変には、たこ（胼胝）、うおのめ（鶏眼）、爪の変形（肥厚爪、陥入爪、巻き爪など）、角化症（かかとや足底の角質の肥厚化）、白癬（水虫）、足指やアーチの変形（外反母趾、扁平足など）、足潰瘍などがあります。このうち、中高年女性の多くが悩まされているのが外反母趾、巻き爪、たこ、うおのめといわれます。

足病変を発症すると、歩行障害だけでなく、変形性膝関節症、腰痛、肩こり、フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋力低下）、転倒、寝たきり、足の壊疽・切断、心臓病、脳卒中など全身にわたる病気のリスクも高まります。

なかでも動脈硬化が進み、血行障害もある糖尿病や人工透析の人は特に注意が必要です。いったん足に傷ができると短期間で悪化し、壊疽や切断に至る危険性があります。2014年のデータでは9000人近くの透析患者が足を切断しており、その数は増加傾向にあります。

足の老化度チェック

- □ 靴のかかとの内側が減っている
- □ 足がつりやすい
- □ 立った状態で、土踏まずの隙間にボールペンが入らない
- □ アキレス腱が硬い
- □ 歩き出しの際、かかとが痛い

加齢とともに足裏のアーチが潰れ、
足に負担がかかりやすくなる。
1つでもあてはまれば足のエクササイズを。

●アキレス腱のストレッチ

かかとを床につけたまま、伸ばす足を後ろに下げる。前の足の膝をゆっくり曲げ、アキレス腱をじんわりと伸ばしてキープ。片足ずつ10秒×3回、1日3セット行う。

●足指のグーパー運動

裸足になり、足の指でじゃんけんのグーパーをする。ゆっくり20〜30回行う。

パー　グー

予防法

- 足を清潔に保ち、爪や足裏、かかとのお手入れをする
- 形とサイズが合った靴を選ぶ
- 正しい姿勢の保持
- しっかり歩く

原因

- 血行障害
- 合わない靴を履き続ける
- 姿勢の悪さ
- 運動不足

足のトラブルは〝万病のもと〟。軽視すると将来は寝たきりにも

全国に先駆けて「足外来」と「フットケア外来」を開設した湘南鎌倉総合病院は、２０１１年に「フットウェア外来」を新設し、医師、看護師、義肢装具士の連携をより強化した「フット外来」へと診療体制を進化させました。こうした総合的かつ専門的視点から足の健康にアプローチする施設は少ないのが現状です。

欧米のように足のトラブルを専門に診療する医師や仕組みがないことに、フット外来の責任者である小林修三先生は「足の健康が生命に深くかかわっていることが認識されていないことに尽きると思います」と指摘します。

生命との関係でいうと、糖尿病や透析の患者は足のトラブルに特に注意する必要があります。「神経障害で知覚が鈍くなるとたこやうおのめ、かかとや足底の角化症などのトラブルがもとで足に傷ができても気づきにくくなります。また、動脈硬化がかなり進んでいるうえに、全身の血行障害もあるので、いったん足に傷ができると短期間で悪化する傾向がみられます」（小林先生）。たとえば親指にできた小さな傷が５００円玉ほどの大きさになって初めて気づき、その1週間後には親指が腐り始め、適切な治療を施さなければ1か月後には親指を切断するといった経過を辿るのは、珍しいことではないといいます。「さらに足を切断した透析患者さんのうち、約半数は1年以内に死亡しているという衝撃的な研究データもあります」（小林先生）。

糖尿病や透析患者以外の人も安心は禁物です。血行障害がなくても足のトラブルによる痛みをかばい、歩くときの足底圧が不均衡になると、血流が悪くなるからです。「年をとるほど全身の動脈硬化は進んでいますから、脳梗塞や心筋梗塞を発症するのと同じように足の血管が詰まる〝足梗塞〟（下肢末梢動脈疾患／PAD）を起こします。PADが進行し、歩行が困難になるとサルコペニアやフレイルをきたし、寝たきりになるリスクも高まります」と小林先生は警告します。高齢になっても〝歩ける足〟を保つには若い頃から足の健康に関心を持ち、「命にかかわりないから」とたこやうおのめ、外反母趾、巻き爪、角化などを放置しないことが肝心です。

足を救うことを目的に最適な治療を選択していく

同病院では外科、形成外科、皮膚科の各医師が足外来を担当し、主に血行障害の早期での治療介入を目的に診察を

今すぐ

CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □歩くと足が痛い
- □足がしびれている
- □足が冷たい
- □たこ、うおのめがある
- □かかとや足底がガサガサしている
- □外反母趾がある
- □水虫が治らない
- □巻き爪などの爪の変形がある

⇓

治療法

- ●フットケア（洗浄・保湿、角質除去、血行障害の早期発見など）
- ●フットウェア（靴・インソールの製作、靴選びのアドバイス、足のストレッチ指導など）
- ●運動療法　●薬物療法
- ●血行再建治療　●先端治療

専門性を発揮しながらチームで対応

❶足外来では診断と治療を受け持つ❷フットウェア外来では靴とインソールの相談に対応❸❹フットケア外来では足のケアを担当してチームで足病変の重症化を防ぐ

写真提供／湘南鎌倉総合病院

展開しています。そして、関連する診療科と緊密に連携しながら足のトラブルに応じた治療やケアを行います。血行障害が重症化している場合は循環器科や心臓血管外科とも検討を重ね、カテーテル治療やバイパス手術による血行再建治療、自己細胞移植による血管新生療法などの先端治療（下表）の中から、足を救うことを目的に最適な治療を選択します。「足を切断することになってもその範囲を最小限にとどめられるよう切断前に先端治療を行うこともよくあります」（小林先生）。

一方、さまざまな足のトラブルに日常的に対応し重症化を防いでくれるのが、「フットケア指導士」です。その多くは看護師で、フットケア外来のほか糖尿病や透析の治療現場で活動しています。同病院のフットケア外来でもフットケア指導士の資格を持つ看護師の愛甲美穂さんが足病変のケアに取り組んでいます。「足のケアの基本は洗浄と保湿です。どの患者さんにも正しい方法を身につけていただけるよう指導しています。また、たこやうおのめがある人には原因となる刺激を避けるための対策を行ったうえで、角質を除去するケアを施します」（愛甲さん）。さらに専用の道具を使い、巻き爪や肥厚爪など患者が自分では手入れしにくい爪をカットしたり、かかとや足底にできた亀裂、乾燥、角質の肥厚には角質の除去や保湿ケアを行ったりしています。このように継続的なケアを行うことにより重症化を防ぎ、傷をつくりにくい足に変えていくのです。

さらに血行障害の早期発見にも注力します。ハイリスク患者である糖尿病や透析の患者には定期的に足の血流や知覚の状態を調べる検査を行い、異常が見つかれば足外来の専門医に診断と治療を依頼します。

足の健康を守るためには靴へのサポートも一元的に行う必要があるため、フットウエア外来では足の義肢装具を専門とする義肢装具士の大平吉夫さんが医師からの処方に基づいてフットウエアの製作に取り組んでいます。「関節が変形したり硬くなったりしている人、血行障害や神経障害が進行している人には過度に靴が圧迫しないよう足に適合する靴を、外反母趾などで足のアライメントが崩れている人には定位置に矯正するインソールや靴を製作しています」と大平さんは説明します。その後も定期的にフォローアップを行うほか、靴選びのアドバイスや症状に応じた足のストレッチを指導するなど、足外来やフットケア外来の治療・ケア効果を持続させ、支障なく〝歩ける足〟になるよう縁の下で支えます。

「足の健康を守ることは全身の健康を守ることに確実につながります。健康寿命を10年延ばすためにも足のトラブルがある人はフット（ケア）外来をぜひ受診してください」と小林先生は呼びかけています。

足外来で実施している血行障害の主な先端治療

治療法	治療内容
自己細胞移植による血管新生療法	自分の細胞を移植し、下肢の血管を再生する。ほかに有効な治療手段のない患者の救肢において一定の治療効果を上げている。
LDL吸着療法	血液中のLDL（悪玉）コレステロールを体外循環により除去する。1回約2時間の治療を週1〜2回、計10回実施する。下肢血行障害による壊疽やしびれ、冷感、※跛行（はこう）症状、安静時の痛みなどの改善が期待できる。
高気圧酸素療法	大気圧の倍の2気圧で純酸素を満たした専用カプセルに入り、90分間、純酸素を吸う。血行障害や糖尿病による足の傷に対して十分な酸素が供給されるため、創傷の改善が期待できる。
マゴット療法	医療用の無菌ウジが壊死している部分を融解して食べることにより除去できるほか、ウジの分泌物が肉芽形成を促進し、傷の部分を殺菌してくれる。薬物治療や血行再建治療を行っても効果がない難治性の創傷が対象となる。

※何らかの障害により正常な歩行ができず、かばうように歩いたり、足をひきずったりする歩行。
湘南鎌倉総合病院フット外来HPを参考に作成

フット（ケア）外来とは？

フットケア指導士が予防的ケアを中心に提供

一般的には「フットケア外来」とも呼ばれる。日本フットケア・足病医学会が認定する「フットケア指導士」の資格を持つ看護師を中心に足病変の予防的ケアと早期発見に努め、必要に応じて専門医に紹介し、早期治療につなげる。また、治療後はアフターケアを行う。フットウェア外来を開設する施設はきわめて少ない。同学会のHPではフットケア指導士の名前と勤務先の施設を公開している。これらの施設ではフットケア外来を開設し、専門医が活動している可能性が高い。

「足のトラブル」専門医の探し方

日本フットケア・足病医学会
「認定制度／フットケア指導士一覧」
https://jfcpm.org/

※学会が認定するフットケア指導士の名簿がブロック別に掲載されている。

整形外科専門医・スポーツドクター **中村格子**先生が指南する

つらい腰と膝の痛みを予防するストレッチ＆筋トレ

腰や膝は加齢により急速に衰えるため、日頃から筋肉の柔軟性や筋力を高めておくことが大切です。医学的知見をもとにボディワークに取り組む中村格子先生に〝痛み知らずの足腰〟になれる体操を教えていただきます。
（痛みのあるかたは無理をせずに行ってください）

腰痛

●原因

二足歩行の人類は、重力に抗って脊椎を立てる姿勢を強いられています。そのため一定の抗重力筋が必要になるわけですが、加齢とともに体幹筋や腹筋などの筋肉が衰え、姿勢が崩れてくると脊椎のカーブが歪み、椎間板や椎骨、靭帯に余計な負担がかかり、腰痛の原因になります。

●予防策

1. 下半身（体幹、もも裏、股関節）の柔軟性を保つ。
2. 正しい姿勢を維持するため腹筋、背中（脊柱起立筋、広背筋）、お尻（臀筋）を強化する。
3. 物を持ち上げる、立つ、座るなど腰の使い方に注意する。

Dr.KAKUKO's advice

腰を反らせたときに、腰の痛み、お尻や太もも、ふくらはぎなどにしびれや痛みを感じるときは脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどの可能性が。一度、詳しい検査を。

膝痛

●原因

体重増加は膝痛の大きな原因の一つで体重が2〜3㌔増えると膝には10〜20㌔の負担がかかります。脚を引き上げ、膝の位置を正しく保つ大腿四頭筋が衰えると膝が曲がって痛みにつながり、太ももの筋肉がさらに落ちるという悪循環に陥ります。また、加齢とともに膝を使いすぎると軟骨がすり減り、炎症や腫れを起こします。

●予防策

1. 膝の関節をしっかり伸ばして柔軟性を保つ。
2. 膝をしっかり伸ばすためにもも前（大腿四頭筋）、もも裏（ハムストリングス）の筋力を強化する。
3. 正しい位置で膝の曲げ伸ばしを行う。

Dr.KAKUKO's advice

動きだしや階段を上るときに痛むのは変形性膝関節症の初期症状が疑われます。また、階段を下りるときに痛むのは膝の軟骨がすり減っているサインです。ストレッチや筋トレを行っても改善しない場合は整形外科へ。

Dr.KAKUKO スポーツクリニック
東京都渋谷区猿楽町9-8
アーバンパーク代官山Ⅱ 111
☎ 03(5784)1101
https://www.dk-sc.com/

Dr.KAKUKOスポーツクリニック 院長
中村格子先生

整形外科専門医、スポーツドクター。
通常の整形外科診療のほか、
医学的な知見をもとに体やスタイルを整える
ボディワークの発案にも熱心に取り組んでいる。
新著に『カラダのおくすり体操』がある。
Dr.KAKUKOオンラインクラス開講
https://dr-kakuko.teachable.com/

体操は痛みのない範囲で行いましょう。

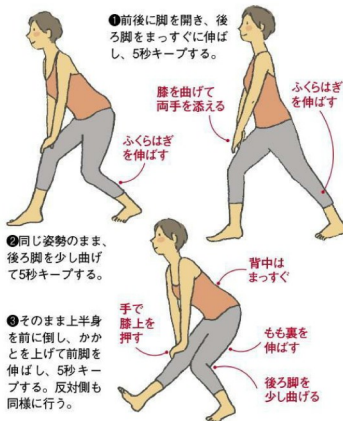
膝痛予防ストレッチ&筋トレ

大腿と下腿の蝶つがいの役割を果たす膝関節の強さと柔軟性を保つには、脚全体をしっかり伸ばすことが大切です。また、痛みがある場合は膝を伸ばしたまま筋力を鍛える「アイソメトリック法」で膝を保護しながらトレーニングしましょう。

脚全体のバランスを整える 脚伸ばしストレッチ

❶前後に脚を開き、後ろ脚をまっすぐに伸ばし、5秒キープする。

❷同じ姿勢のまま、後ろ脚を少し曲げて5秒キープする。

❸そのまま上半身を前に倒し、かかとを上げて前脚を伸ばし、5秒キープする。反対側も同様に行う。

膝を保護しながら脚の筋肉を鍛える 片脚伸ばしエクササイズ

❶長座して手を後方につき、片膝を立てる。

❷伸ばしたほうの足首を直角に曲げる。

❸足首の角度を保ったまま、伸ばした脚を上げ5秒キープする。この動きを5回繰り返す。反対側も同様に行う。

腰痛予防ストレッチ&筋トレ

腰の痛みを予防するだけでなく、骨盤を支える筋肉の柔軟性や筋力も高めてくれます。"体の要"となる腰と骨盤の筋肉を鍛えることは若々しい体をキープすることにもつながります。毎日少しずつでいいので、継続して取り組みましょう。

股関節の柔軟性を高める バタフライストレッチ

❶足の裏を合わせて座り、骨盤を立てる。

❷息を吐きながら体をゆっくり前に倒し、無理のない位置で5秒キープする。

腹筋、背筋、臀筋の筋力を養う ヒップリフト

❶両腕を広げ、仰向けに寝て両膝を立てる。両脚を腰幅に開いて息を吸う。

❷息を吐きながらおなかに力を入れ、背中と床との間にできたすき間を埋めるようにすると骨盤を後傾できる。

❸背骨を床から一つずつ持ち上げるように体を浮かせ、体幹を一直線にする。この姿勢のまま3秒キープしたら一度息を吸い、吐きながら①の姿勢にゆっくり戻す。疲れるまでこの動きを繰り返す。

NG

❸の動作で背中が湾曲してお尻が下がると、筋トレ効果が半減するので注意！

高輪クリニックグループ 総院長
陰山康成先生

岐阜大学医学部大学院卒業。
医師、医学博士。
救命救急、整形外科での
臨床経験を経て、
高輪クリニック開業。
東海大学医学部客員准教授、
上海中医薬大学客員教授、
品川メディカルモールセンター長、
国際和合医療学会常任理事。

高輪クリニックグループ

自らの歯肉を用いたオーダーメイド再生医療でシミ・シワ・脱毛の悩みを解消！

ダメージを受けた組織や臓器をもとに戻す「再生医療」。なかでも歯肉や臍帯（さいたい）のウォートンジェリーの幹細胞から生成される培養上清液には〝若返り成分〟といわれる成長因子などが多量に含まれていることがわかってきて、アンチエイジングの治療法の一つとして臨床応用が開始しています。

「幹細胞培養上清液」に着目した新しい再生医療に取り組む

最先端医療の中でも社会から大きな期待を寄せられているのが、ダメージを受けた組織や臓器をもとに戻す「再生医療」です。この分野では、さまざまな方面からのアプローチが試みられ、近年はヒトiPS細胞に代表される多能性細胞による再生医療に注目が集まっています。

細胞を用いる再生医療には人工的につくった多能性細胞のほか、人間の体内にもともと存在する組織幹細胞を活用する方法があります。間葉系幹細胞の骨髄や

培養上清液の長所と短所

再生医療に使用される培養上清液には、間葉系幹細胞、歯肉幹細胞、ウォートンジェリーから生成される3種類がある。

	間葉系幹細胞（脂肪、骨髄、歯髄）	歯肉幹細胞	ウォートンジェリー（臍帯の一部の幹細胞）
長所	さまざまな培養センターで製造されており、入手しやすい。	活性が高く、成長因子、サイトカイン、ケモカイン、エクソソームなどが多量。自分の細胞を使える。	活性が最も高く、成長因子、サイトカイン、ケモカイン、エクソソームなどが極めて多量。
短所	活性が低く、成長因子、サイトカイン、ケモカインが少量。自分の細胞を使えない。	歯肉を摂取（米粒大ほど）してから培養上清液ができあがるまで1か月ほどかかり、治療をすぐに始められない。	自分の細胞を使えない。

培養上清液を用いた再生医療で期待される効果

- ●アンチエイジング効果　シミ・シワ・にきび跡などを改善させる美肌効果
- ●発毛・男性機能の回復など組織再生
- ●抗炎症作用　アトピー、リウマチ、乾癬など慢性的な炎症性疾患の改善
- ●抗アレルギー作用
- ●自己免疫疾患の改善　リウマチ、シェーグレン症候群、潰瘍性大腸炎など
- ●抗がん作用

脂肪の幹細胞に多様な分化能（異なる種類の細胞に分化する能力）が備わっていることがわかり、自家細胞による治療法の開発が行われてきました。２０１４年には「再生医療等の安全性の確保等に関する法律（再生医療新法）」が施行され、幹細胞再生医療が以前にも増して積極的に進められています。

　このような背景のもと、陰山康成先生が率いる高輪クリニックグループでは「幹細胞培養上清液」に着目した新しい再生医療に取り組んでいます。幹細胞培養上清液とは、細胞を培養する際に生成される上澄み液のことです。「さまざまな研究により培養上清液には幹細胞から分泌される数百種類以上のサイトカインや成長因子、ケモカイン、エクソソームなど組織を再生する際に欠かせない生理活性物質が含まれ、幹細胞移植と同様の効果を得られることが明らかになっています」と陰山先生は説明します。

効果だけでなく安全性も重視して
歯肉幹細胞を用いた方法を採用

この培養上清液は歯髄、骨髄、脂肪、臍帯などの幹細胞を利用してつくられますが、細胞の種類によって含まれる成分は異なります。なかでも歯肉から生成される培養上清液には多くのたんぱく質が含まれることが報告されていることから同クリニックでは歯肉幹細胞を用いた再生医療に力を入れています。「歯肉幹細胞は皮膚の再生能力が非常に高く、シミ、シワなどを改善し発毛効果、また神経や血管への高いアンチエイジング効果が期待できます」と陰山先生は話します。また、骨分化能にも長けていて骨粗しょう症を予防できる可能性もあるそうです。「歯肉幹細胞は免疫のバランスも取り、アトピー性皮膚炎や乾癬の改善にも期待ができます」。さまざまな症状や疾病に対する効果もさることながら陰山先生が歯肉幹細胞を採用しているのは、ほかの間葉系幹細胞（脂肪、骨髄、歯髄）よりも安全で上質な培養上清液が産生されると考えているからです。

　一方、同クリニックでは臍帯（へその緒）の一部に含まれるウォートンジェリー幹細胞から生成される培養上清液も使っています。「ウォートンジェリー幹細胞はあらゆる幹細胞の中で最も未分化能が高く、その細胞から生成される培養上清液には極めて多くの成長因子とサイトカインが含有されていることが報告されています」（陰山先生）。次ページでは、これらの培養上清液を使用した各治療法の特徴と効果、施術プロセスについて紹介します。

品川メディカルラボ

培養上清液の状態を検査し、安全管理にも万全を期す

医道品川クリニックでは、再生医療の実施にあたり培養上清液の安全管理にも万全を期しています。生成された培養上清液を患者の体内に注入する前に9種類のウイルスチェックをはじめ、エンドトキシン、細菌、マイコプラズマなどに感染していないこと、さらに実際に若返り因子が含まれているのかを確認しています。こうした高い安全性を支えているのが2016年に設置された「品川メディカルラボ」です。ここには、さまざまな先端検査機器が備えられており、ウイルスや細菌の検査だけでなく、遺伝子や腸内・口腔内フローラの状態など一般の医療機関では容易に検査することができない項目まで調べることができます。

多くのスタッフが先端機器を使って遺伝子、フローラ、アレルギー検査を主とするさまざまな解析に対応している。

幹細胞培養上清液再生医療で確かなアンチエイジング効果を

治療法1 自分の細胞を使って 歯肉幹細胞治療

自分の歯肉や血液を採取し、そこから取り出した幹細胞を培養し、生成される培養上清液を治療に使っていることが大きな特徴です。再生医療で一般的に使用されているのは他人の間葉系幹細胞などから生成された培養上清液です。他人の組織や細胞を使うことに不安や抵抗を感じる人は、この方法を。治療効果も間葉系幹細胞から生成した培養上清液に比べると活性が高く、確かな効果が期待できます。この治療のさまざまな優れた効果については左表をご確認ください。

治療法2 臍帯の細胞を使って ウォートンジェリー幹細胞治療

赤ちゃんと母親をつなぐ臍帯から取り出したウォートンジェリー幹細胞を培養し生成される培養上清液を治療に使っていることが大きな特徴です。出産後に提供された臍帯から、独自のプロトコールで培養上清液をつくっています。臍帯の幹細胞は、あらゆる幹細胞の中で最も活性が高く、〝若返り成分〟といわれる成長因子を多量に含有。シミ、シワ、脱毛の改善などアンチエイジングに特化した治療を希望し、総合的な効果を期待したい人に向いています。

歯肉幹細胞治療のより優れた効果

●歯周組織の再生能力が最も高い
インプラント治療時、歯周外科治療にも併用することで相乗効果を生み出す可能性がある

●神経損傷全般に効果がある
中枢神経機能低下予防、記憶力・集中力の回復、認知症予防・治療に効果が期待できる

●免疫バランス効果がある
アレルギー、自己免疫疾患、膠原病全般に効果が期待できる

●他人の細胞が一切入らない
自分自身の歯肉および血清を利用する

両方の治療に共通する効果・メリット

- ●がん化リスクの心配がない
- ●骨粗しょう症の予防に効果が期待できる
- ●女性の豊胸に効果が期待できる
- ●皮膚の再生能力が非常に高い
- ●関節炎および関節の変形の治療に効果が期待できる

ウォートンジェリー幹細胞治療のより優れた効果

●アンチエイジングに特化している
美肌、ED治療、発毛、認知症、皮膚のシミ・シワの改善など総合的な効果が期待できる

●1型糖尿病の治療に効果が期待できる

●口内炎の回復に効果が期待できる

●アルツハイマー病、認知症の予防および改善効果が期待できる

最先端医療と伝統療法を和合し未来型医療を展開

高輪クリニックグループ

最先端医療と伝統療法を和合し、その人が持つ自然治癒力が最大限に発揮されるようサポートする。また、内科・歯科による包括的な検査を行い、治療で症状を抑えるだけでなく、病気の原因を追究し解決することを目指す。院内に最先端ラボ（検査室）を併設していることも強みで、ゲノム解析などを通して将来の心身のリスクを読み取り、テーラーメイド医療を提供するなど未来型医療にも積極的に取り組む。本記事で紹介した再生医療は医道品川クリニックで実施中。

医道品川クリニック
東京都品川区北品川1-22-17
ニックハイム北品川110
☎03（6433）3165
https://takanawa-clinic.com/
㊟10時～13時30分、
14時30分～18時

医道品川クリニック「幹細胞培養上清液再生医療」治療案内

歯肉幹細胞培養上清液再生医療 特別価格

検査・培養費　**20万円**

治療費／月額　**12万5000円**
（最低3か月～）

ウォートンジェリー培養上清液再生医療 特別価格

検査・培養費　**10万円**

治療費／月額　**15万円**
（最低3か月～）

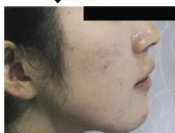
※誌面をご覧いただいたかたに限り、上記の特別料金でご案内いたします。
お問い合わせ／医道品川クリニック
☎03(6433)3165

治療の流れ

自分の細胞を使う歯肉幹細胞治療も、他人の臍帯を使うウォートンジェリー幹細胞治療も、治療の流れは基本的に同じです。

採取した歯肉またはウォートンジェリーに対して感染症検査を行い、安全性を確認したうえで幹細胞を培養し上清液をつくります。自分の歯肉を使う場合、培養上清液を生成するのに約1か月かかります。上清液に対してもウイルスチェックや感染症検査を行って安全性に万全を期したうえで施術します。

施術は培養上清液を点滴で注入します。体内に入ったさまざまな生理活性物質は新しい細胞や組織を再生し始めますが、たとえばシミ、シワを改善するには3か月ほどかかります。効果を高めるために1日2回培養上清液の経皮塗布、1日2回エクソソームの点鼻吸入を併用します。

1 採取	治療前に体内成長因子、サイトカイン量検査、感染症検査を実施。
2 培養	歯肉またはウォートンジェリーの幹細胞を培養し、上清液を生成する（歯肉では約1か月、ウォートンジェリーは約1.5か月かかる）。
3 検査	上清液の感染症検査および検査成分精密検査で安全性と品質をチェックする。 ◆感染症検査の内容 ①バクテリア、②ウイルス（9種類）、③マイコプラズマ、④エンドトキシン ◆成分精密検査の内容 ①成長因子、②サイトカイン、③エクソソーム ※高感度エライザ、次世代シーケンサーなど高性能分析機器を用いて確認。
4 治療	培養上清液を点滴で体内に注入する（月1回）。 1日2回鼻から吸い込む点鼻吸入、皮膚から吸収させる経皮塗布を併用。
5 施術評価	治療後の体内成長因子、サイトカイン量検査。 効果の客観的評価。

美肌効果

２例ともにきびと肌荒れの症状に悩み受診。左は自分の歯肉幹細胞から生成した培養上清液を用いた1か月間の治療。右は培養上清液とともにスキンリジュビネーションクリーム（皮膚再生クリーム）を使用し、4か月間治療。培養上清液の点滴と皮膚から吸収させる経皮塗布を続けた結果、２例とも見た目でもわかるほど肌の状態が改善した。

乾癬

難治性の皮膚病として知られる病気で、女性ホルモン低下の影響により50代で発症が増える

名医が答えます

東京医科大学病院

大久保ゆかり 先生

Doctor Profile

皮膚科学分野 教授
病院長特別補佐

大久保ゆかり 先生

おおくぼ・ゆかり
1984年、東京医科大学卒業後、同大学皮膚科学講座入局。2000～04年米国スタンフォード大学医学部研究員。10年東京医科大学准教授、12年より教授、19年より病院長特別補佐。日本乾癬学会理事、日本皮膚科学会認定専門医・代議員。日本アレルギー学会認定指導医・代議員、日本臨床免疫学会免疫療法認定医。ライフワークとして乾癬と掌蹠膿疱症の臨床・研究・啓発活動に取り組む。認定NPO法人東京乾癬の会P-PAT相談医。

東京医科大学病院

東京都新宿区西新宿6-7-1
☎03(3342)6111(代表)
http://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/

写真提供／東京医科大学病院

［乾癬とは］

免疫機能の異常が関与し皮膚の表皮が過剰に増殖する

乾癬（かんせん）とは、皮膚の表皮が過剰に増殖する慢性の炎症性疾患です。患者数は約20万〜40万人と推計され、男女比は2対1で男性に多いことがわかっています。女性では20代と50代に発症のピークがみられ、メタボリックシンドロームのほか女性ホルモンの影響が指摘されています。

乾癬には、さまざまなタイプがあり、全体の9割を占める「尋常性乾癬」では皮膚の炎症による紅斑、「皮膚が盛り上がる浸潤・肥厚のほか、銀白色のフケのようなものが付着する鱗屑（りんせつ）、それがはがれ落ちる落屑などの症状がみられます。これらの症状は皮膚の新陳代謝（ターンオーバー）が活発になり、通常の10倍の速さで皮膚がつくられることによって起こります。

この原因は完全に解明されていませんが、免疫機能の異常が関与していることがわかってきました。発症メカニズムは、遺伝的素因と環境因子が引き金となり、免疫機能に異常をきたし、そこに外的要因（感染症、ストレス、喫煙など）と内的要因（糖尿病、高脂血症、肥満など）が加わると乾癬を引き起こすと考えられています。なお、他人にうつる病気ではありません。

発症のメカニズム

乾癬の種類と主な症状

種類	主な症状
尋常性乾癬	紅斑、鱗屑、落屑
乾癬性関節炎	手指の関節の腫れ、痛み、変形
滴状乾癬	滴状の小型の皮疹
乾癬性紅皮症	全身（80㌫以上）への紅皮の広がり
汎発性膿疱性乾癬	発熱、悪寒、全身倦怠感を伴う紅斑、無菌性の膿疱

予防法

- 感染症の予防
- ストレスの解消
- バランスのよい食事
- 糖尿病、高脂血症の治療
- 減量
- 禁煙

原因

- 免疫機能の異常
- 感染症
- ストレス
- 糖尿病
- 高脂血症
- 肥満
- 喫煙

患者とよく話し合って 乾癬治療のゴールを決める

東京医科大学病院皮膚科に開設されている「乾癬・掌蹠膿疱症外来」には、ほかの医療機関からの紹介患者を中心に約1000人の乾癬患者と約270人の掌蹠膿疱症（膿がたまった皮疹が手のひらや足の裏に数多くみられる病気で、周期的に一進一退を繰り返す。40～50代女性に多い）患者が通院しています。

「人目が気になる皮膚病であるがゆえに患者さんの抱える悩みは深く、日常生活だけでなく、恋愛、結婚、出産などのライフイベントにも支障をきたします」と同外来で中心的に診療を担う同大学皮膚科学分野教授の大久保ゆかり先生は説明します。

乾癬がQOL（生活の質）に及ぼす影響について大久保先生たちが調査したところ、男性より女性のほうがQOLが損なわれることが明らかになっています。しかも男性では年齢が上がるにつれQOLへの影響が減っていくのに対し、女性ではQOLが損なわれたままです。「この結果は、女性にとって見た目が極めて重要であることを端的に示していると思います」。

メンタルに及ぼす影響も大きく、〝自分は役に立たない人間だ〟と考えるようになるなど自己肯定感が低下し、うつ傾向になる人も少なくありません。大久保先生たちがQOL低下に及ぼす諸因子を調べた研究では、不安や不眠を抱える人は全体の約半数、うつ傾向の人も約2割存在していることが判明しています。

乾癬患者にはこのような背景があることから、同外来では治療で症状を改善することに加え、QOLを向上させることにも注力しています。「診療において肝に銘じているのは〝QOLと重症度は一致しない〟ということです。体表面積に占める乾癬の割合が数％だったとしても頭皮や爪、手など人目につく部位に発症するとQOLは非常に低下します。患者さんの悩みの深さは個別に聞いてみなければわかりません」と大久保先生はいいます。そのため、患者の悩みを丁寧に聞き取り、どのように治したいのかをよく話し合って治療のゴールを決めています。

「季節やライフイベントで治療に求めることが変わるのは当然のことで、治療目標は常に同じである必要はなく、そのつど確認し合うことが欠かせません。また、患者さんにはもっとよくなりたい、もっときれいになりたいということも躊躇せずに医師や看護師に伝えてもらっています。この想いを叶えることは、とても大切な目標であると

今すぐ CHECK！

こんな症状が出たら専門外来へ

- □治療を続けているのによくならない
- □外用薬の正しい使い方を知りたい
- □新しい治療を試してみたい
- □今の治療効果に満足していない
- □受験、就職、結婚などライフイベントの前にきれいになりたい
- □気持ちが落ち込み、外出できない
- □関節に腫れや痛みがある
- □かゆみがつらい

⇓

治療法

- ●外用療法（ビタミンD₃、ステロイド）
- ●光線療法（ナローバンドUVB、PUVA）
- ●内服療法（アプレミラスト、レチノイド、シクロスポリン）
- ●生物学的製剤

QOL向上を重視し治療のゴールを決める

❶ほかの皮膚病との鑑別のために顕微鏡で組織を調べることも❷看護師が外用薬の塗り方や生物学的製剤の自己注射の手技（❸）の指導を受け持つ❹紫外線を浴びることで過剰な免疫反応を抑える

私たちは考えているからです」。

生活習慣を改善することも重要な治療の一つに

乾癬の治療には、塗り薬による外用療法、紫外線による光線療法、飲み薬による内服療法、生物学的製剤による治療の4つの方法があります（下図）。治療法は重症度、QOLの程度、患者の状況などに応じて選択され、単独もしくは複数を組み合わせて実施されます。患者とともにゴールを決めておくと治療への意欲が高まり、継続性も保たれるといいます。「これは非常に重要なことで、患者さんに主体的に取り組んでもらうことは確実によくなるために不可欠です」。

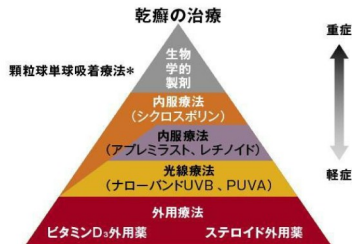
じつは乾癬は皮膚症状だけでなく関節の痛みや腫れを伴うことがあり、現在では全身性の炎症性疾患であるととらえられています。メタボリックシンドロームとの関連も判明し、食事や運動などの生活習慣を改善することが治療のうえで重要になってきています。同外来でも必要に応じ、糖尿病をはじめ生活習慣病の専門医と連携して治療にあたります。「減量するだけで皮膚症状がよくなる人もいます」と大久保先生はいいます。また、紹介患者の中には標準治療を受けているにもかかわらず、症状がコントロールされていないことがあるそうです。「薬をきちんと使えていないことが大半の原因ですので、その人の性格や生活スタイルに合わせた使い方を提案します。スキンケアの方法も具体的に指導していきます」。大久保先生のこうしたきめこまやかな生活指導には定評があります。

同様に、一般皮膚科ではなかなか受けられないのが生物学的製剤による治療です。免疫を調節する物質であるサイトカインが過剰に産生されることで皮膚や関節の症状が引き起こされると考えられており、生物学的製剤はその働きを抑えて症状を改善させることを狙います。「この薬剤により乾癬治療はガラリと変わりました。積極的に治療ができるようになり、重症者もようやく普通の生活を取り戻せるようになったのです」と生物学的製剤の臨床試験にも携わってきた大久保先生は高く評価します。

この薬剤による治療は、①従来の治療を行っても皮膚症状が全身の10㌫以上ある、②爪や頭皮を含め難治性の病変がある、③関節の痛みや腫れがある、④副作用がひどく内服薬が使えない、⑤今の治療効果に満足できないといったことなどに悩まされている中等度以上の人に対して検討されます。なお、生物学的製剤による治療が受けられる施設は日本皮膚科学会が認めた施設に限定されています。

「免疫機能の異常が原因なので完治させることは難しいものの、治療の選択肢が増えた今、乾癬はコントロールできる病気になりつつあります。新薬も次々に開発されていますし、決してあきらめることはありません。医師や看護師とよくコミュニケーションを図り、希望を持って治療に取り組んでほしいと思います」と大久保先生はアドバイスしています。

乾癬の治療

重症
生物学的製剤
顆粒球単球吸着療法*
内服療法（シクロスポリン）
内服療法（アプレミラスト、レチノイド）
光線療法（ナローバンドUVB、PUVA）
外用療法
ビタミンD3外用薬　ステロイド外用薬
軽症

*膿疱性乾癬のみ保険適用　出典／飯塚 一 乾癬治療ピラミッド計画 日皮会誌 109：1285-1293,2006より引用一部改変

乾癬外来とは？

QOLの改善を目指し個別性の高い診療を実施

乾癬外来では、症状をコントロールし、QOLを改善・向上させるために個別性の高い診療が行われている。生物学的製剤が保険適用となった2010年以降、日本皮膚科学会からこの薬剤の使用を承認された施設を中心に乾癬外来を設置している。同学会のHPでは、一般向けの情報として「生物学的製剤承認施設一覧」を公開しており、乾癬の専門外来や専門医を探す際の一つの目安になる。なお、乾癬外来では掌蹠膿疱症にも対応している。

「乾癬」専門医の探し方

日本皮膚科学会
「生物学的製剤承認施設一覧」
https://www.dermatol.or.jp/

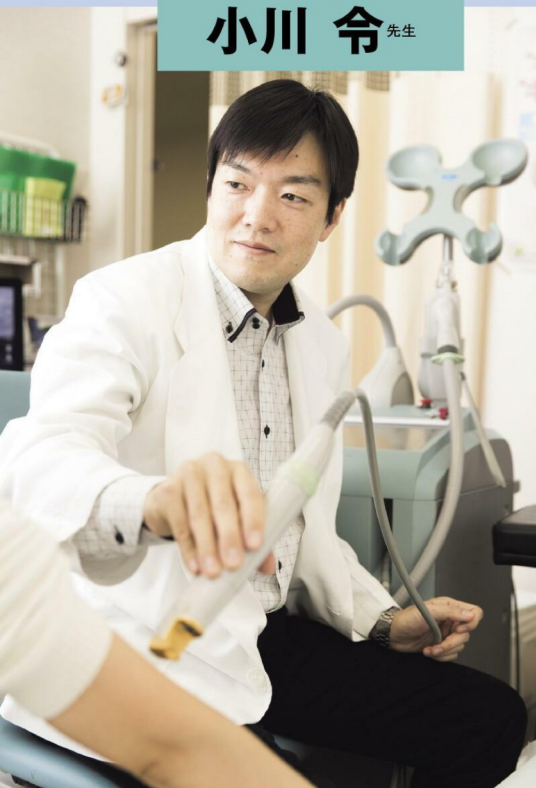
※生物学的製剤の使用を承認された医療機関の一覧が都道府県別に掲載されている。

ケロイド

傷あとがなかなか治らず、赤く盛り上がってくるケロイド。診断と治療法が確立し〝不治の病〟から〝治せる病気〟に

名医が答えます

日本医科大学付属病院

小川 令先生

Doctor Profile

形成外科・再建外科・
美容外科 部長
形成外科学教室 主任教授
小川 令先生

おがわ・れい
1999年、日本医科大学卒業後、同大学形成外科入局。米国ハーバード大学形成外科研究員を経て2015年より同大学形成外科学教室主任教授。熱傷・瘢痕拘縮・ケロイドなど傷あとの治療を専門とする。日本形成外科学会評議員、日本形成外科手術手技学会理事をはじめ、さまざまな学会の役員、国内外の医学雑誌の編集委員を数多務める。『きずのきれいな治し方』『瘢痕・ケロイドはここまで治せる』など著書多数。公益社団法人 顔と心と体研究会理事。趣味は音楽、ドラム演奏など。

日本医科大学付属病院

東京都文京区千駄木1-1-5
☎03(3822)2131(代表)
https://www.nms.ac.jp/hosp/

［ケロイドとは］

傷を治すための炎症反応が続き、正常な皮膚もダメージを受ける

皮膚が傷つくと、傷を治すために炎症反応が起きますが、その状態が過剰に続くと、傷のある部分にコラーゲン線維が蓄積されて赤く盛り上がってきます。これがケロイドや肥厚性瘢痕（ひこうせいはんこん）といわれるものです。

肥厚性瘢痕は傷の周りに炎症が拡大していくことはないものの、ケロイドではもともとの傷の範囲を越えて正常な皮膚にまで炎症が広がっていきます。また、痛みやかゆみを伴うことも多いです。

ケロイドを起こす炎症反応が過剰に続く原因は不明です。しかし、体質によることが多いため、手術やけがなどによる大きな傷だけでなく、にきびや虫刺されなどの小さな傷からもケロイドや肥厚性瘢痕を起こします。

この病態は昔からよく知られてきましたが、根治させる治療法がなかったので「不治の病」といわれてきました。2018年に瘢痕・ケロイド治療研究会から『ケロイド・肥厚性瘢痕 診断・治療指針 2018』が出版され、この疾患を一般的に診療できる環境が整いつつあります。

●よく動かす部位にできやすい

ケロイドはよく動かす部位にできやすく、ひっぱられる方向に広がる特徴がある。腕を動かすことでひっぱられる前胸部、立ったり座ったりすることでひっぱられる腹部に発症しやすい。胸やおなかにケロイドがある人はジムでのトレーニングや腹筋運動が悪化要因に。

●胸にできた「にきび」に要注意！

手術やけがによる傷から発症したものを除くと、ケロイドの約半数は前胸部から発症し、その多くはにきびが原因。頭頂部、向こう脛、まぶたには発症しないことがわかっており、これらの部位のけがや手術では傷あとを気にしなくてもよい。

●女性は発症リスクが3倍高い

小児期にケロイドを発症した人を対象に調査したところ、女性は男性に比べて3倍近くリスクが高いことがわかった。ケロイドと女性ホルモンの関係についての研究が進められている。

日本医科大学形成外科学教室 瘢痕・ケロイド研究室HPを参考に作成

予防法

- ケロイド体質の人が手術を受ける場合は術前に相談する
- 傷がひっぱられないように安静を保つ
- 血圧コントロール

原因

- 遺伝的要因（ケロイドを起こしやすい体質）
- 女性ホルモン
- 高血圧症

ケロイド体質の人は小さな傷でもケロイドを発症

日本医科大学付属病院 形成外科・再建外科・美容外科は、他院に先駆けて「ケロイド外来」を開設し、国内外から年間2000人弱の新規患者を受け入れています。「その多くは〝ケロイドは治らない。一生つきあっていく病気だ〟と医師から宣告され絶望した人たちです」と同科部長の小川 令先生はいいます。

皮膚が傷つくと、傷を治すために炎症反応が起こります。その反応が過剰に続くと、傷のある部分にコラーゲン線維が蓄積されて赤く盛り上がってきます。もともとの傷の範囲を越えて正常な皮膚にも炎症が広がっていくものを「ケロイド」、傷の周りで炎症が止まっているものを「肥厚性瘢痕」と呼びます。「この2つの病態に組織的な違いは少なく、炎症反応が強いものがケロイド、やや弱いものが肥厚性瘢痕だと考えればよいでしょう。私たちはケロイドを血管機能が弱いために起こる病気だととらえていますが、炎症反応が過剰に続いてしまう原因はわかっていません」と小川先生は説明します。

また、ケロイドを起こしやすい体質があり、子どもの頃に受けたBCG予防接種のあとが赤く盛り上がっている人はこの体質であることが多いそうです。こうした遺伝的要因が絡んでいるため、手術や帝王切開、けがなどの大きな傷だけでなく、にきびや水ぼうそう、やけど、虫刺され、ピアスの穴といった小さな傷からもケロイドや肥厚性瘢痕を起こします。

さらに、女性ホルモンと高血圧症の影響も受けやすく、これらの要因があるとケロイドを起こしやすいうえに悪化しやすいことがわかっています。「50代以降、女性ホルモンのリスクは減るものの、高血圧症のリスクが高まるので、ケロイド体質の人は油断禁物です。女性ホルモン補充療法を行っている人もハイリスクの状態といえます」。

ケロイドの90%は手術で切除しなくても治せる

「ケロイドは治ります。どんなにひどい状態でも長年患っているものでも必ずよくなります」と小川先生はいいきります。不治といわれていた病が確実に治せる病気になったのはケロイドの診断と治療法が確立されたからです。

さらに、ケロイドによく効く薬剤が見つかったことで、ケロイドの90%は手術で切除しなくても治せるように。「その薬剤とは抗炎症剤のステロイドテープ『エクラープラスター』(商品名)です。それまで効果の弱いテープが主

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □皮膚科などを受診したが、「これ以上よくならない」といわれた
- □ケロイドによる痛みやかゆみに悩まされている
- □傷あとが目立ち、見た目を何とかしたい
- □開腹手術を受ける予定だが、傷あとの予防法を知りたい
- □ケロイドを取り除く手術を受けたい

⇓

治療法

- ●薬物療法
- ●テープによる安静・固定・圧迫
- ●注射、レーザー治療、手術
- ●リハビリメイク

セルフケアを継続できるように支援

❶病状に応じた最も適切な薬剤を選択する❷❸ステロイドテープの登場によりセルフケアが可能に。無理せず続けてもらうことを重視する❹患者のつらい気持ちに寄り添いながら治療とケアを提供

に使われていましたが、『エクラープラスター』がケロイドの炎症反応も抑える強い薬効があることがわかり、治療の主流となっています」。小川先生によるとステロイド内服薬とは異なり、局所作用となるため副作用を心配することなく使えるそうです。

また、傷がひっぱられることで炎症反応が強くなることもケロイドが悪化する一因です。そのため、治療では傷をできるだけ動かさないようにする工夫も必要です。「痛みがある場合もステロイドテープを1～2か月続けるだけで半減することが多いです。即効性があるからといってむやみに注射は行わず、薬物療法を中心とした〝痛くない治療〟から始めます。注射をするのは痛みやかゆみが強いときで、できるだけ痛みの少ない打ち方にして患者さんの苦痛を減らします」と小川先生は薬物療法が治療の基本となることを示したうえで、ほかの治療との組み合わせについて説明します。

レーザー治療は主に貼り薬などによる治療で赤みだけが残っているとき、凹凸のある傷が治って最後に表面をなめらかにしたいときなどに使用します。いまや治療全体の10％にまで減った手術は、ケロイドを早く治したほうが患者のQOL（生活の質）が高まると判断した場合に行われます。「即効性の観点からいえば手術に勝るものはありません。膿（うみ）が出るケロイドや、何年もかけて肥大したケロイドは大きくて厚みもあるため手術で取り除いたほうが短期間で治ります。また、顔など目立つ場所にできて見た目が気になるとき、関節など機能的に支障をきたす場所にできたときも手術の適応です」。

術後は再発予防のために放射線治療を行うこともあります。「手術の場合にかぎらず、ケロイドを再発させないためには炎症反応を抑えることが重要です。すなわち傷がひっぱられないように安静にすること、炎症反応が強くなりそうなときはステロイドテープなどをこまめに使うことです」。

開腹手術を受ける前に予防法を知ることも大切に

ケロイド外来のスタッフが何よりも大事にしているのが心のケアです。「治らないといわれて絶望している患者さんに希望を持ってもらえるよう、治療によってケロイドが改善した皮膚の写真を最初にお見せしています」と小川先生はいいます。また、治療中、フェイシャルセラピストがケロイドをメイクアップで隠すリハビリメイクの方法を教えることもあります。これもメンタルセラピーの一環で、隠すことに主眼を置かず、メイクアップを通して自分の外観を受容し、QOLを高めることを目的としています。

「命にかかわる病気ではないものの、患者さんが受ける精神的苦痛は計り知れません。治療を始めるのが早ければ早いほど、ケロイドは早くよくなります。また、ケロイド体質の人は開腹手術を受ける前に予防法を知っておくことが大切です。一人で悩まず、気軽に相談してください」。

ケロイド・肥厚性瘢痕の治療法

●ベースとなる治療法

薬物療法			
薬物療法	貼り薬	●ステロイドテープ ●シリコーンテープ ●ポリエチレンジェルシート など	＋ テープ等による安静・固定・圧迫
薬物療法	塗り薬	●ステロイド軟膏・クリーム ●非ステロイド系抗炎症剤 ●保湿剤 など	
薬物療法	飲み薬	●抗アレルギー剤 ●漢方薬 など	

＋

●症状や治り具合に応じて組み合わせる治療法

注射	レーザー治療	手術	リハビリメイク

ケロイド外来とは？
ケロイド・肥厚性瘢痕の専門的な治療を実施

ケロイドや肥厚性瘢痕を専門的に診察・治療する外来のことで、形成外科に開設されていることがほとんどだが、その数は少ないのが実情だ。近隣の医療機関にケロイド外来がないときは、この疾患を対象とする「皮膚科」もしくは「形成外科」を受診するのがよい。その場合、治療選択の観点からいえば手術にも対応する「形成外科」がすすめられる。日本形成外科学会では認定施設一覧を公開しているが、ケロイド・肥厚性瘢痕の治療を専門的に行っているかどうかは各施設への問い合わせが必要だ。

「ケロイド」専門医の探し方

日本形成外科学会
「一般の方へ／認定施設一覧」
https://jsprs.or.jp/

※一般向け情報で学会が認定する施設一覧が都道府県別に掲載されている。

更年期の不定愁訴

自覚症状はあっても検査で原因が見つからない不定愁訴は、
ホルモンの変化にゆらぐ更年期に高頻度で出る症状

名医が答えます

金沢医科大学病院
赤澤純代先生

Doctor Profile

女性総合医療センター
センター長
赤澤純代先生

あかざわ・すみよ
1992年、金沢医科大学卒業。医学博士。金沢医科大学総合内科准教授。94年より東京大学医学部第三内科で研究に従事した後、2001年に母校の循環器内科助手に。翌年、石川県初の女性外来を開設。以来、同外来の診療体制の充実に力を注ぐ。専門の循環器のほか、漢方医学や抗加齢医学にも精通し、心身の健康のみならず女性の美しさや生きがいなどトータルケアの観点から多面的にサポート。日本抗加齢医学会理事、女性医療ネットワーク理事、性差医療情報ネットワーク北陸支部長。

金沢医科大学病院

石川県河北郡
内灘町大学1-1
☎076(286)3511(代表)
http://www.kanazawa-med.ac.jp/~hospital/

［更年期の不定愁訴とは］

女性ホルモンが変動することで脳が混乱して多様な症状が現れる

更年期とは、閉経前後の約10年の期間のことをいいます。日本人女性の平均閉経年齢は50・2歳ですが、早い人では40代前半、遅い人では50代後半と個人差が大きいのが特徴です。

この時期は、卵巣の活動性が次第に消失し卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）の値が大きくゆらぎながら低下していくため、心身にさまざまな症状（不定愁訴）が現れます。不定愁訴とは、自覚症状はあるものの検査をしても原因となる病気が見つからない状態のこと。

更年期の不定愁訴では、ホットフラッシュ、めまい、動悸、肩こり、関節の痛み、冷え、しびれ、気分の落ち込み、イライラ、不安、物忘れ、不眠などがよくみられる症状です。これらの症状が重く、日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」といいます。

更年期以降は生活習慣病や自己免疫疾患などのリスクが高まる時期でもあり、こうした不定愁訴の背後にはうつ病をはじめ、さまざまな病気が潜んでいることもあるので注意が必要です。

原因

- 卵巣機能が不安定になり女性ホルモンがゆらぐ（変動する）。そのため脳が混乱し多様な症状が出る（脳の混乱：ホットフラッシュ、イライラ、不眠）

予防法

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 十分な休養
- ストレスの解消
- 我慢せずに早めの対処
- 無理をしない

性差医療の考え方に基づき 女性特有の症状や病気に対応

金沢医科大学病院では２００２年に石川県では初めてとなる女性外来（現・女性総合外来）を開設しました。以来、「病気の発症やメカニズムには男女で大きな差があり、同じ病気でも治療のアプローチが異なる」という性差医療の考え方に基づく診療活動を展開し、女性特有の症状や病気に対応しています。なかでも熱心に取り組んでいるのが「不定愁訴」です。こうした不定愁訴は更年期の女性によくみられることが知られています。

同外来では、更年期の不定愁訴をはじめ、ＰＭＳ（月経前症候群）、ＰＭＤ（月経前気分障害）など女性ホルモンのゆらぎによって起こるあらゆる症状に適切に対応できるよう、循環器を専門とするセンター長の赤澤純代先生のほか、呼吸器内科、形成外科、皮膚科、肝胆膵内科など、さまざまな診療科でトレーニングを積んできたベテラン女性医師が担当しています。「この中には肥満や睡眠障害の治療を得意とする医師もいます」。

初めて受診する場合は電話予約が必要ですが、実はここから同外来のサポートは始まっています。「この電話予約は〝コンシェルジュナース〟と呼ばれる専任看護師（藤田広美さん）が受け持っています。看護師は患者さんから心身の状態や状況を聞き取ったうえで、主訴を診察するのに最も適していると思われる医師の診療日に予約を入れるのです」と赤澤先生は説明します。

不定愁訴の背後に潜む病気を 早期に発見し専門科につなぐ

初診の診察前には赤澤先生が開発した問診表を使い、家族歴や病歴、食欲・睡眠・排便・排尿・月経の状況、妊娠・出産歴、体と心の状態、食習慣などの質問が丁寧に行われます。「食べられない、眠れないという身体症状を訴える人の中にはうつ病が原因のことも多いので、問診と臨床心理士による検査で明らかにうつ病であると診断された場合は精神科に紹介します」。

うつ病にかぎらず、病気が疑われたときは専門の診療科に回します。「更年期以降は生活習慣病や自己免疫疾患などのリスクが高まる時期なので、隠れた病気を早期に発見するのも大事な役割です。ここでは甲状腺がんや卵巣腫瘍などがよく見つかります」。こうした役割を強化するために各診療科と緊密に連携し、近年は、女性泌尿器外来の森田展代先生と協力し尿失禁や頻尿のケアにも取り組んだり、消化器外科のバックアップのもと女性肛門病

今すぐ CHECK！

こんな症状が出たら専門外来へ

- □不定愁訴に悩まされている
- □受診すべき診療科がわからない
- □じっくり話を聞いてほしい
- □女性医師に診察してほしい
- □全身のトータルケアをしてほしい
- □健康と美しさを手に入れたい

⇓

治療法

- ●薬物療法（漢方薬、女性ホルモン補充療法）
- ●栄養相談・指導
- ●カウンセリング
- ●サプリメント

古今東西の統合医療で不定愁訴を改善

❶特殊カメラで顔全体を撮影し、肌の状態を分析して生活習慣などの影響を調べる❷香りを使った最新の体質分析法を導入❸女性ホルモンを補う方法は漢方薬、ホルモン剤、サプリメントと多様に揃える❹指先の毛細血管の状態から全身の健康をチェックする

専門外来を開設したりしています。

初診には30分ほどの時間をかけ、患者の訴えにじっくり耳を傾けます。そのうえで女性ホルモン補充療法など適切な治療を行いますが、大きな特色は現代医学とともに漢方医学や抗加齢医学も積極的に取り入れ、統合医療を行っていることです。なかでも漢方医学はどの医師もよく勉強しています。「原因が特定できない不定愁訴を改善するには現代医学の力だけでは限界があります。エビデンス（科学的根拠）がそれほど確立されていない領域の治療法が奏功することも少なくないため、患者さんの状態や状況に応じて古今東西の治療を組み合わせたり使い分けたりしています」。

また、抗加齢医学をベースにしたサポートは、更年期女性が老年期にスムーズに移行するのに役立つだけでなく、慢性疾患にもよい効果が期待できます。「長年、ビタミン剤を飲んでいたおかげで関節の変形をまぬがれたリウマチ患者さんや血圧が安定している高血圧症患者さんがいます。人生100年時代の今、閉経後の50年間を健やかに生きるうえで抗加齢医学の視点は重要です」。このほか臨床心理士によるカウンセリングや管理栄養士による栄養相談などのサポートも充実しています。

自分の体と向き合うためのサポートにも力を入れる

一方、自分の体の中で何が起こっているのかわからず混乱している患者には、症状をすべて書き出してもらい、一緒に整理していきます。すると、不調の原因やそれぞれの症状のつながりが見えてきて起こっていることを冷静に受け止められるようになるそうです。「自分の体と向き合うために〝私のカラダノート〟をつくり、症状や経過を記録しておくことは大事です」と赤澤先生はアドバイスします。

こうしたことを助けるために赤澤先生はユニークな検査機器を導入し、〝体の中の見える化〟にも力を入れています。たとえば生活習慣やストレスの影響を受けやすい毛細血管の形状や肌の状態を観察することで現在の健康状態を客観的に示し、患者が生活習慣の改善に取り組む動機づけに生かしています。

「不定愁訴の段階で適切に対処することが病気の予防に確実につながります。患者さんが自分で毎日のコンディションを確認し、それに応じた対処法を選んで実践できるようになることが診療の最終目標です」と赤澤先生はいいます。自分の体と向き合い上手につきあっていくことをトータルサポートしてくれる女性総合外来は、女性ホルモンのゆらぎの中にいる更年期女性にとって心強い味方です。

女性総合外来 診療の流れ

ステップ	内容
予約	集学的医療部受付に電話をして予約をとる。
受付	病院1階受付で手続きを行い、集学的医療部の受付へ。
問診	外来専用の問診表または各疾患の問診表を記入。
診察	女性医師による診察。
検査	必要に応じて血液検査、画像検査、内視鏡検査などを実施。
検査結果の説明	検査結果を説明したうえで治療または追加検査を実施。

女性総合外来での治療
現代医学、抗加齢医学、漢方医学、栄養相談を組み合わせ、また希望に応じて別途、カウンセリングやサプリメントを提供し、女性特有の身体的・精神的症状を総合的に治療。

追加検査
検査結果をもとに診断し、専門の診療科に紹介。

専門診療科での治療
専門の診療科で治療する。

女性（総合）外来とは？

性差医療の考え方のもと女性特有の悩みに対応

「病気の発症やメカニズムには男女で大きな差があり、同じ病気でも治療のアプローチが異なる」という性差医療の考え方に基づき、女性の医師やスタッフが中心となって女性特有の症状や病気を診療する外来。診療スタイルは多様だが、共通するのは症状を問わずどのような悩みにも対応し、初診に時間をかけて話をじっくり聞いてくれることだ。性差医療の専門医が中心になって運営する「性差医療情報ネットワーク」のHPでは女性外来を開設する医療機関のリストを公開している。

「更年期の不定愁訴」専門医の探し方

NPO法人
性差医療情報ネットワーク
「女性外来マップ」
http://www.nahw.or.jp/hospital-info

NPO法人女性医療ネットワーク
「MYドクター検索」
http://cnet.gr.jp/mydoctor/

骨粗しょう症

高齢化とともに増え続け、患者全体の8割を女性が占める。自覚症状が乏しいため、閉経前後に骨密度検査を受けたい

名医が答えます

東京大学医学部附属病院

平池 修先生

Doctor Profile

骨粗鬆症センター／女性診療科・産科 准教授

平池 修先生

ひらいけ・おさむ

1995年、東京大学医学部卒業。同年、東京大学医学部附属病院産科婦人科入局後、2005～07年スウェーデン王国カロリンスカ研究所招聘研究員を経て、12年同大学講師、15年より現職。内視鏡手術、生殖医療のほか、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医として、卵巣機能低下に由来する女性の骨粗しょう症診療も専門とする。18年6月の骨粗鬆症センター設立を機に、診療科横断的な骨粗しょう症診療に取り組んでいる。

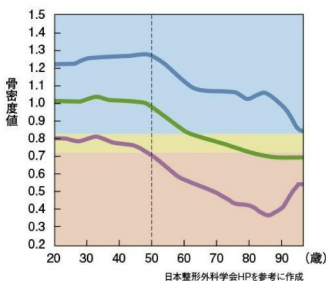
東京大学医学部附属病院

東京都文京区本郷7-3-1
☎03(3815)5411(代表)
https://www.h.u-tokyo.ac.jp/

［骨粗しょう症とは］

骨量が減って骨がもろくなり、骨折や寝たきりのリスクが高まる

骨粗しょう症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる状態、または骨折している状態のことをいいます。骨も、ほかの細胞と同じように新陳代謝を繰り返し、古い骨を壊して新しい骨をつくり続けています。ところが、女性の場合、閉経すると骨量を維持するために働いている女性ホルモン（エストロゲン）の量が不足し、骨を壊す（骨吸収）スピードが骨をつくる（骨形成）スピードを上回ります。そのため、骨量が急激に減ってきて、年をとればとるほど骨粗しょう症にかかりやすくなるのです。また、この病気になると、転倒骨折から寝たきりになるリスクが極めて高くなり、女性の健康寿命に影響するため、看過できない疾患です。

日本における骨粗しょう症の患者は高齢化とともに増加しており、その数は1300万人と推定され、予備軍を含めると2000万人に達するともいわれます。患者全体の8割を女性が占め、50歳以上の女性の4人に1人は骨粗しょう症にかかっているというデータもあります。

骨折したことがない人は、若年成人の骨密度との比較が行われ、70㌫未満の場合に骨粗しょう症と判定される。

【判定基準】
- 若年成人の70㌫未満＝骨粗しょう症
- 若年成人の70～80㌫＝骨量減少
- 若年成人の80㌫以上＝正常

■骨粗しょう症の初期症状

- □立ち上がったり、重い物を持ったりしたときに背中や腰が痛くなる
- □背中が丸くなる
- □腰が曲がってくる
- □身長が縮む

■骨粗しょう症で骨折しやすい部位

- 背中（脊椎椎体）
- 脚のつけ根（大腿骨）
- 腕のつけ根（上腕骨）
- 手首（橈骨）

予防法

- カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウム、たんぱく質の摂取
- 適度な運動・日光浴
- 禁煙・適正飲酒

原因

- 加齢
- 栄養不足（カルシウム、ビタミンDなど）
- 運動不足
- 女性ホルモンの減少

50歳以上の女性の4人に1人が骨粗しょう症に罹患

超高齢社会の中、注目されている疾患があります。50歳以上の女性の4人に1人が罹患しているといわれる「骨粗しょう症」もその一つです。東京大学医学部附属病院では2018年6月に整形外科・脊椎外科、腎臓・内分泌内科、女性診療科・産科、老年病科、アレルギー・リウマチ内科、リハビリテーション科が協働して「骨粗鬆症センター」を開設し、より横断的で専門的な診療に取り組み始めています。

骨折して初めて気づくことも多い骨粗しょう症は一般的に整形外科が対応しますが、原因や病態によって産婦人科がみたほうがよい場合もあります。

「それは卵巣機能の低下による骨粗しょう症です。センター化することで、こうした症例に以前よりもスピーディに対応できるようになりました」と骨粗鬆症センターの一翼を担う女性診療科・産科准教授の平池　修先生は評価します。子宮や卵巣の病気で閉経前に卵巣を摘出したケースが典型的な事例ですが、人間ドックなどで骨量低下を指摘された更年期世代の女性にも積極的に対応しています。

閉経後の女性に骨粗しょう症が圧倒的に多いのは、女性ホルモン（エストロゲン）が骨量の維持に深く関与しているからです。古い骨を壊して新しい骨をつくる骨代謝において骨を壊す際、必要以上に骨が溶け出さないように働くのが女性ホルモンです。そのため、卵巣機能が低下し女性ホルモンが分泌されなくなる閉経後は、骨を壊す（骨吸収）スピードが骨をつくる（骨形成）スピードを上回り、骨量が急激に減っていきます。女性のライフステージにおいて最大のターニングポイントとなる閉経は、骨の健康に関しても転換点になっているのです。

「骨粗しょう症のリスクは、その人が蓄えていた骨量（20歳前後に獲得した最大骨量）に比例します。つまり、最大骨量が少ない人ほど骨粗しょう症のリスクが高くなるのです。また、骨代謝は妊娠・出産の回数や、喫煙、飲酒、運動不足、偏食といった生活習慣などの影響も受けます。骨量が減っても、痛みなどの自覚症状が乏しいため、閉経前後に一度、骨密度を測定することをおすすめします」。

骨に負荷をかける運動はどの年齢でも骨量を高める

骨密度の測定は背骨の腰椎を使い、DXA法（二重エネルギーX線吸収法）と呼ばれる方法で行われます。「かかとや腕などの骨で測定する簡便な方法

今すぐ

CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

□人間ドックで骨量が少ないと指摘された

□閉経が早かったが、骨量を測定したことがない

□ささいなことで骨折し、骨量低下が気になっている

⇓

治療法

- ●食事療法
- ●運動療法
- ●サプリメント（ビタミンD 、エストロゲン様製剤など）
- ●薬物療法（女性ホルモン剤、骨・カルシウム代謝薬など）

センター化して横断的かつ専門的な診療を実施

❶骨粗鬆症センターの運営にかかわる6診療科の医師たち。研究面での連携も期待される❷問診では生活状況も聞き取り、生活指導の参考に❸DXA法で腰椎の骨密度を測定し、骨の状態を正確に判定

写真提供／東京大学医学部附属病院

が普及していますが、これらの検査には骨密度の状態が正しく反映されないため、参考程度にするのがよいでしょう」と平池先生はアドバイスします。

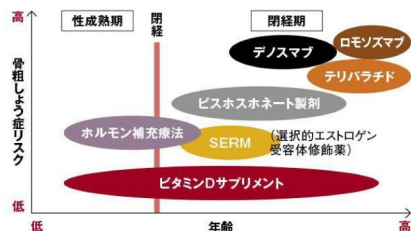
骨粗しょう症リスクは骨密度測定のデータをもとに判定されます。若年成人（20～44歳）の骨量平均値と比較し、骨量が70%未満の場合は骨粗しょう症、70～80%の場合は骨量減少、80%以上の場合は正常（63ページ図）となりますが、糖尿病、慢性腎不全、関節リウマチや早期の閉経（45歳未満）などがある人はハイリスク群です。「正常の判定でも油断は禁物。閉経以降、骨量は右肩下がりに減っていくので、できるかぎり骨量維持に努めましょう」。

日常生活における対策としては骨のもとになるカルシウムを食事でしっかり摂取すること。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDを多く含む食品を一緒にとるのがポイントです。ビタミンDは日光を浴びると皮膚でもつくられるため、日光浴もすすめられます。また、運動はどの年齢でも骨量を高めることが科学的にわかっています。骨に負荷をかけることで新しい骨をつくる骨芽細胞が活性化され、古い骨を壊す破骨細胞の働きが抑制されるのです。「治療を必要とする場合もこの3つの対策は基本です」。

骨粗しょう症薬は日進月歩。新薬の登場で選択肢が広がる

さらに詳しく知りたいのが、骨量減少や骨粗しょう症と判定されたときの対策です。「骨量減少と判定された場合は、すぐに治療とはならず経過観察を行います。同時に食事、運動、日光浴に取り組みながら、これだけでは十分に補うことが難しく、アジア人女性に欠乏していることが多いといわれるビタミンDや、骨量増加の効果が期待されるエストロゲン様作用のあるサプリメントを服用してもらいます」と平池先生は説明します。すなわちこの段階では、骨量を維持することを目的とした日常生活の改善が行われます。

骨粗しょう症と判定された場合は治療の対象となり、薬物療法による骨量の回復を目指します。「近年、この分野の治療薬は日進月歩で新薬が次々と登場しています。選択肢が広がったことで個々のライフステージと骨粗しょう症リスクに応じた治療戦略を考えられるようになりました」（下図）。

閉経前後の時期は骨量増加に高い効果が認められるホルモン補充療法を優先し、この適応でない場合は骨の減少程度に応じて、骨の破壊を阻止するSERM（選択的エストロゲン受容体修飾薬）やビスホスホネート製剤、デノスマブ、骨をつくるテリパラチド、この両方の作用を持つ最新薬のロモソズマブなどを使い分けます。治療期間は骨量の回復程度により人それぞれですが、数年以上かけて治療します。「骨粗しょう症は日本人女性の健康寿命が短くなる要因として看過できない病気です。体のメンテナンスの一つとして50代からの骨量維持にぜひ取り組んでください。私たちもそのために必要なサポートをします」。

骨粗しょう症外来とは？

早期発見に努めリスクに応じた治療を

自覚症状のない骨粗しょう症を早期発見するために骨密度検査などを行い、骨量リスクに応じて生活指導や薬物療法を実施し、骨量の回復を目指す。専門外来を担当するのは主に整形外科。産婦人科や内分泌代謝科など関連科と連携しながら診療を行うこともあるが、センター化で取り組む医療機関は少ない。日本女性医学学会が認定する女性ヘルスケア医の資格を持つ産婦人科医は、卵巣機能低下による骨粗しょう症に対応してくれる可能性が高い。同学会のHPでは専門医の名簿を公開している。

「骨粗しょう症」専門医の探し方

日本女性医学学会
「近隣の専門医・専門資格者を探そう」
http://www.jmwh.jp/z-ninteisya.html

※学会が認定する女性ヘルスケア専門医の名簿が都道府県別に掲載されている。

慢性痛

慢性痛を我慢するとQOLは下がり死亡率は上がる。長引く慢性痛は多科・多職種による痛み治療を受けたい

名医が答えます

滋賀医科大学医学部附属病院
福井 聖先生

Doctor Profile

学際的痛み治療センター／ペインクリニック科
診療科長・病院教授
福井 聖先生

ふくい・せい
1982年、山口大学医学部卒業。96年、滋賀医科大学麻酔科講師、2008年より現職。07年に国立大学初のペインクリニック科を設立し、難治性慢性痛の臨床と研究に取り組み、治療法の開発も行ってきた。13年、厚生労働省「慢性の痛み対策研究事業」により学際的痛み治療センターを開設。関西地区における慢性痛の診療ネットワークづくりと専門家の育成に力を注ぐ。日本運動器疼痛学会常務理事、日本ペインクリニック学会評議員、日本慢性疼痛学会理事、認定NPO法人いたみ医学研究情報センター理事などを務める。

滋賀医科大学
医学部附属病院

滋賀県大津市瀬田月輪町
☎077(548)2111(代表)
http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/

［慢性痛とは］

3か月以上続く痛みのことで生命を脅かす危険もある

痛みは「急性痛」と「慢性痛」に分類されます。慢性痛とは炎症や関節の変形、神経の損傷などをきっかけに生じた痛みが何らかの原因により慢性化した状態（3か月以上続いている）で、痛みに敏感になっている脳の中枢神経系システムが引き起こすと考えられています。慢性痛を長引かせる、あるいは難治化させる原因には、①侵害受容性要因（炎症、関節の変形、軟骨の変性による痛み）、②神経障害性要因（中枢神経や末梢神経の損傷による痛み）、③心理社会的要因（感情やストレスによる痛み）、④機能的要因（姿勢の悪さなど生活習慣による痛み）などがあります。

　長期間にわたる痛みは日常生活に大きなダメージを与えます。痛みで食事や睡眠がとれない、学校や仕事に行けないなど日常生活に支障をきたすほか、意欲や集中力が低下し、前向きに考えられなくなり精神的に追い詰められる人も少なくありません。米国の研究では、強い慢性痛がある人は痛みがない人に比べて全疾患で死亡率が上がることがわかっています。慢性痛は生命を脅かすほど実は危険なことなのです。

■急性痛と慢性痛の違い

	原因	特徴
急性痛	突然の病気、けが	体の警報システムとしての役割を持ち、脳が痛みを感じることによって傷ついた部分の安静を保ったり修復を促したりする
慢性痛	脳の中枢神経系システムの過敏化	炎症や関節の変形、神経の損傷などをきっかけに生じた痛みが器質的・機能的要因、心理社会的要因により慢性化する

■慢性痛患者の特徴

●女性に多い慢性痛

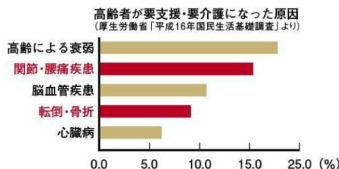
1位 肩こり　2位 腰痛　3位 手足の関節痛

厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」より

●30 ～50代の働き盛りに多い

慢性痛患者は男女ともに30～50代に最も多く、大都市で生活するデスクワーカーに多い。また、運動器疾患による慢性痛患者の10％が就学・就業を制限されているほか、294万人の有職者が痛みのために1週間以上休業したという全国調査もある。

●高齢者の慢性痛は要支援・要介護につながりやすい

高齢者が要支援・要介護になった原因
（厚生労働省「平成16年国民生活基礎調査」より）

予防法

● 痛みを我慢しない
● 痛みが軽いうちに診断を受けてしっかり治す

原因

● 脳中枢神経系のシステムが痛みに過敏になる

学際的カンファレンスには基礎医学者や産業医も参加

2013年、滋賀医科大学医学部附属病院は全国に先駆けて難治性慢性痛に対応する「学際的痛み治療センター」を開設しました。同センターは厚生労働省「慢性の痛み対策研究事業」で設置された関西地区の拠点病院の一つです。治療するのは、慢性の腰痛や頸肩腕痛といった運動器疾患による痛みだけでなく、帯状疱疹後の神経痛、手術後の痛み、原因不明の全身痛、慢性頭痛、がんの痛みなど慢性痛全般を対象としています。ありとあらゆる慢性痛に対応できるのは同センターが診療科を横断した学際的な診療体制を構築しているからです。ここでは、痛み治療のエキスパートが慢性痛の状態をつくり上げている身体的、精神的、社会的要素の相互関係を多面的に評価したうえで、〝痛みの学際的カンファレンス〟と呼ばれる場において診断と治療方針の検討を行い、その患者に最も適した治療法を選択していきます。

「カンファレンスには麻酔科・ペインクリニック医、整形外科医、リハビリテーション医などのほか、看護師、理学療法士、臨床心理士などの医療スタッフも参加します。また、病態の解明に重要な役割をはたす基礎医学者、就労や社会復帰を支援する産業医もメンバーの一員であることが大きな特徴の一つです」とセンターを率いる福井 聖先生は説明します。

今すぐ
CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □さまざまな診療科を受診したが、痛みが改善しない
- □原因不明の痛みに悩まされている
- □手術をしないで慢性痛を治したい
- □痛みを軽減する運動療法を知りたい
- □特殊な神経ブロック療法を受けたい

⇓

治療法

- ●薬物療法
- ●インターベンショナル治療
- ●運動療法
- ●認知行動療法

薬物や神経ブロック療法で長期間続く痛みを緩和する

実際の治療は、痛みの学際的カンファレンスで決まった治療方針に従って行われますが、治療目的は大きく2つに分かれます。1つは痛みを軽減すること。痛みが続くと食欲や睡眠が障害されるだけでなく、精神的にも追い込まれます。「一般的なうつ病の罹患率は5%ですが、慢性痛のある人ではそれが18〜85%に跳ね上がります。精神疾患を併発しやすいことに加え、併発すると慢性痛が重症化し治療効果も得られにくくなります」。

痛みを軽減する治療は、薬物療法とインターベンショナル治療が行われます。「薬物療法では神経障害性疼痛に対する薬物、弱オピオイド鎮痛剤を中心に漢方薬も用います。しかし、有効性が高いとされる薬剤でもよく効くのは3人に1人程度です。薬物療法では、薬剤の適応と薬による疼痛コントロールの限界を見極め、上手に薬を使っていくことが重要です」。

一方、痛みの原因になっている神経などにブロック針を刺すインターベン

痛みを緩和し生活習慣の改善を図る

❶パルス高周波法（神経ブロック療法）で痛みを緩和する❷痛みの予防に重点を置いた運動療法を指導する❸看護師の問診では日常生活における痛みの状態や状況を聞き取る❹多科・多職種で「学際的カンファレンス」を開催し、診断と治療方針の検討を行う

写真④提供／学際的痛み治療センター

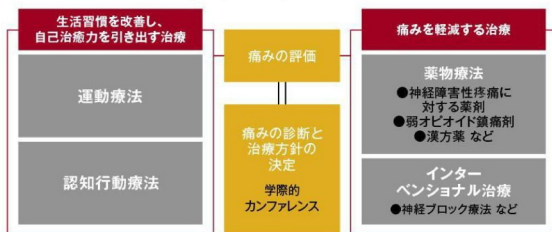
ショナル治療（神経ブロック療法）はX線や超音波、CTなどの画像診断機器で患部を透視しながら治療する方法が普及しています。同センターでも椎間板ヘルニア、椎間関節症、肩関節周囲炎など整形外科系疾患を中心に積極的に実施しています。ちなみに福井先生はこの分野の指導的立場の一人です。

痛くても患部を動かすことが早い回復を促すうえで必要

痛み治療のもう1つの目的は、生活習慣を改善し、自己治癒力を引き出すことです。「じっとしていると痛みは余計ひどくなり、不安も高まり、痛みの悪循環を引き起こします。慢性痛は痛くてもできるかぎり動かすことが必要なのです」と福井先生は慢性痛とのつきあい方を示します。

そこで、導入されたのが運動療法と認知行動療法です。運動療法では理学療法士が丁寧に身体評価を行ったうえで痛みの原因を特定し、患部を動かせるように安全かつ効果的な運動方法を指導します。また、長年の生活習慣や痛みによって体のバランスが崩れ、筋肉や関節に負担がかかって、それが痛みの原因になることも多いため、日常生活での体の使い方や正しい動き・姿勢なども伝授します。「運動療法を続けていくと患者さんは自分自身で痛みに対処できるようになり、それが慢性痛に苦しめられて失った自信を取り戻すことにもつながっていきます」と福井先生は手応えについて語ります。

また、認知行動療法では、痛みがあっても患者がやりたいと思うことが少しずつでも実現できるようにカウンセリングを通して働きかけていきます。「臨床心理士と対話することで痛みに対する自己評価や考え方を見直し、さらには日常の行動、心の持ち方、周りの人とのつきあい方などを変えてゆけるようにサポートします」。運動療法や認知行動療法を通して患者に行動変容を促すのは、痛みの悪化や再発には人間関係やストレスなどの心理的な問題、生活習慣、行動パターンが深く関与していることが多いからです。「身体的な治療だけをしても難治性慢性痛は治りません」と福井先生は指摘します。

心身両面から痛みの治療が行われるようになり、痛みの原因となる疾患への治療も変わり始めています。たとえば変形性関節症では手術をしても痛みが残る場合があり、その背景には心理社会的問題が潜んでいることがわかってきました。そのため、心理的サポートを含めた学際的な痛み治療を行ったうえで手術を検討すべきといった考えが広まっています。

慢性痛の難治化を防ぐには症状が軽いうちに対応することが何よりも重要です。痛みは我慢せず、ひどくならないうちに適切な診断と治療・ケアを受けたいものです。

慢性痛に対する治療戦略

学際的痛み治療センターとは？

痛み治療の専門家たちが総合的な診療に取り組む

痛み治療のエキスパートが多方面から痛みの評価を行い、個々の患者に適した治療を提供することで心身の痛みを総合的に緩和し、生活の質向上を目指す。2011年度に始まった厚生労働省「慢性の痛み対策研究事業」により20年10月末現在、全国23の病院に難治性慢性痛を治療する診療拠点が設置されている。しかし、その数は十分ではないため、国では17年度より診療拠点病院を中心に地域の病院や診療所がネットワークを組んで患者をサポートする診療モデル事業を展開している。

「慢性痛」の専門医の探し方

厚生労働省
「慢性の痛み政策ホームページ病院紹介」
http://www.paincenter.jp/hospital.html

※全国23の診療拠点病院の診療情報が掲載されている。

肥満症

中高年女性は太りやすく、約4人に1人は肥満者。〝万病のもと〟になる肥満を放置してはいけない

名医が答えます

関西医科大学附属病院

木村 穣先生

Doctor Profile

健康科学センター長
健康科学科 教授

木村 穣先生

きむら・ゆたか
1981年、関西医科大学卒業。医学博士。関西医科大学健康科学科教授。2009年より現職。日本肥満学会認定肥満症専門医、循環器専門医、日本体育協会公認スポーツドクター。02年頃に認知行動療法の手法を取り入れて独自に考案した「メンタルダイエット」のメソッドは減量効果が高く、リバウンドも少ないと評判を呼んでいる。一般向けの著書に『頑張らなくてもやせられる！メンタルダイエット』（ソフトバンク新書）がある。

関西医科大学附属病院

大阪府枚方市新町2-3-1
☎072(804)0101(代表)
http://www.kmu.ac.jp/hirakata/

［肥満症とは］

さまざまな健康障害を引き起こし、重篤な病気にかかるリスクを高める

肥満とは「身長に比べて体重が多い」状態のことをいいます。肥満がやっかいなのは健康障害を引き起こすことで、メタボリックシンドロームに象徴されるように内臓の周りに脂肪がたまる内臓型肥満は血糖や血圧、コレステロール、中性脂肪を悪化させ、動脈硬化などのリスクを高めます。日本肥満学会が作成した『肥満症診療ガイドライン2016』では、健康障害の原因となる場合を「肥満症」と定義し、単なる肥満と区別して積極的に減量指導や体重管理を行うことを推奨しています。

また、同ガイドラインでは、肥満が原因となる健康障害として耐糖能障害（血糖異常）をはじめ、脂質異常症（高脂血症）、高血圧、高尿酸血症・痛風、冠動脈疾患（心臓病）、脳梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、運動器疾患（膝痛、腰痛）、肥満関連腎臓病の11疾患を挙げています。

まさに〝肥満は万病のもと〟であり、放置してはいけません。肥満症の人の大半は、今の体重から5パーセント減量すれば健康度が改善することが医学的にも証明されています。

BMI（体格指数）＝［体重（キロ）］÷［身長（メートル）］²

BMI	肥満度の判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満（1度）
30以上35未満	肥満（2度）
35以上40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）

成人では、国際的な標準指数であるBMI（Body Mass Index）を用いて肥満の判定を行う。BMIが25以上の場合は肥満、35以上の場合は高度肥満の判定となり、生活習慣病などの健康リスクが高まるとされる。一方、BMIが18.5未満はやせ（低体重）と判定され、この場合も健康リスクに悪影響を及ぼすことが明らかになってきた。特に高齢者では、やせていることが肥満以上の死亡リスクになるといわれている。

■適正体重とは？ 男女共通

年齢（歳）	目標とするBMIの範囲
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」を参考に作成

体重と疾病の関係において男女ともにBMIが22だと生活習慣病に最もなりにくいことがわかっている。そのため、BMIが22になる体重が適正体重だと考えられてきたが、近年は目標となるBMIには許容幅や年齢に応じた数値があるとの考え方に変わってきた。2019年末に厚生労働省が公表した「日本人の食事摂取基準2020年版」では50歳以上の年齢区分についてよりきめ細かい目標値を設定している。

原因

- 基礎代謝量の低下
- 運動不足
- ストレス
- 食べすぎ

予防法

- 運動の習慣化（筋力トレーニング）
- 年齢に応じた適量の食事（たんぱく質の摂取）
- ストレスの解消

主体性を引き出すために カウンセリングを導入する

関西医科大学附属病院健康科学センターは「肥満外来」を開設し、BMI（体格指数）が30以上の肥満者に対し全国でも珍しい認知行動療法をベースにした減量指導に取り組んでいます。従来の減量法と比べて約2倍の効果があり、しかもリバウンドしにくいことが口コミで広がり、同外来には何をやってもやせられなくて困っている高度肥満者たちが大勢やってきます。

いったん増えてしまった体重を減らすのはそう簡単なことではありません。一時的に体重が減ったとしてもリバウンドし、そのたびに太る人も少なからずいます。なぜなら減量に再挑戦しても、運動をしないと筋肉量が減り、それに伴って基礎代謝量が低下し、体が太りやすくなっているからです。また、リバウンドを繰り返すとやる気を失うだけでなく、太っている自分を正当化するために〝自分は食べていないのに太ってしまう〟といった事実とは異なる認識をするようになります。

そこで同外来では、公認心理師によるカウンセリングを通して認知に歪みがあることを本人に気づいてもらい、減量に対する考え方を変えられるように促していきます。「なぜ太りやすい行動をしてしまうのか。患者さんの根本にある考え方を掘り下げ、そのように考える習癖を修正しながら、主体的かつ継続的に取り組める減量法を一緒に見つけていくのです」と健康科学センター長の木村 穣先生は説明します。そして、あきらめている患者さんの意志を引き上げていくためにカウンセリング、食事指導、運動指導が三位一体となったきめ細かいサポートを行っていきます（左ページ図）。

一方で減量の際、体重や腹囲などの数値目標はあえて設定しません。具体的な数値があると短期間で成果を得たくなり、挫折するリスクが高まるからです。代わりに自分がやってみたいこと、続けられそうなことを行動目標として患者自身が設定します。「人は主体的に決めて、それが自分に合ったことなら前向きに取り組めるという行動心理を利用しています。これも減量を成功に導くための秘訣です」と木村先生は狙いを話します。

患者は行動目標を自分で評価し、その日の体重、歩数、気分、状況などを記録します。これらのデータをもとに月1回、公認心理師、管理栄養士、健康運動指導士と一緒に減量生活を振り返り、行動を変えたことがどのような成果をもたらしたのかを確認し、必要に応じて行動目標を見直します。「こ

今すぐ CHECK!

こんな症状が出たら専門外来へ

- □何をやってもやせられない
- □ダイエットが続かない
- □一時的にやせるけれど リバウンドを繰り返す
- □食べることが大好きで、食事量を減らせない
- □BMIが25以上あって 生活習慣病を抱えている

⇓

治療法

- ●食事指導
- ●運動指導・運動療法
- ●カウンセリング（認知行動療法）
- ●減量手術（腹腔鏡下スリーブ状胃切除）

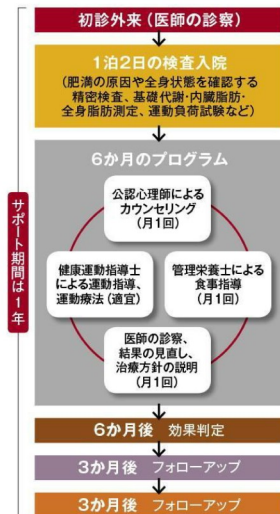
認知行動療法を基盤に生活習慣を再構築

❶カウンセリング初回には性格診断テストを行う❷必要な熱量や栄養素を確保する食事指導を❸ヨガはオプションで実施❹運動負荷試験で安全性を確認

のセルフモニタリングのカギを握っているのが体重の記録です。その人の行動変容を評価する指標であり、また毎日の測定前に体重を予測することで自らの行動を振り返り、体重が増減した原因を探ることもできるので、減量効果を高めるのに大いに役立ちます」。最初は予測が外れるものの、続けるうちに的中率は上がってくるといいます。これは行動と体重がリンクするようになった証で、この段階になると認知の歪みは是正され、減量にも主体的に取り組めるようになるそうです。

体重には日内変動があるため毎日同じ時間帯に、体重測定を習慣化できるよう起床時と就寝前に量ります。「小数点まで正確に量れるデジタル式体重計がおすすめです。量り忘れがないよう生活動線上の目につく場所に体重計を置きましょう」。さらに歩数は活動量を表します。「歩数計を持ち歩くだけで運動を意識するようになり、自然と歩数は増えていきます。行動目標にする場合は現状より1000歩（約10分）程度の増加で十分です」。

胃を部分切除する減量手術は内科的支援とセットで受ける

ＢＭＩ30以下の肥満者にインターネットによる減量サポート「ＷＥＢ肥満外来」を実施しているのも他院にはみられない特色です。減量指導の基本は外来プログラムと同じでサポート期間も6か月です。患者が自宅で計測した体重と歩数のデータに基づき管理栄養士と健康運動指導士がメールで食事と運動を指導します。前半3か月は月1回、外来での対面指導が並行して行われ、非対面でも取り組めると判断した場合、後半3か月はメールのみのサポートになります。

一方、ＢＭＩが35以上の高度肥満者で従来の内科治療だけでは減量が不十分な場合は、胃の一部を切除し小さくすることで食事量を制限する減量手術（腹腔鏡下スリーブ状胃切除）を行うことがあります。糖尿病、高血圧症、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群のいずれかを併発しているときは保険診療の対象にもなります。ただし、術後に食べられないストレスから精神的に不安定になったり、食事量を変えなかったために胃の調子が悪くなったりする可能性もあるため、減量手術の際は内科的支援を受けることが必須とされています。同センターでも2012年から減量手術のサポートに積極的に取り組んでいます。「肥満症は治療の対象であるという認識が医学界で広がり、治療環境がずいぶん整ってきました。太りやすい行動を自分で変えるのは難しいものです。専門外来の力を大いに活用し、肥満のスパイラルから早く抜け出してください」。

肥満外来の診療の流れ

サポート期間は1年

初診外来（医師の診察）
↓
1泊2日の検査入院
（肥満の原因や全身状態を確認する精密検査、基礎代謝・内臓脂肪・全身脂肪測定、運動負荷試験など）
↓
6か月のプログラム
- 公認心理師によるカウンセリング（月1回）
- 管理栄養士による食事指導（月1回）
- 医師の診察、結果の見直し、治療方針の説明（月1回）
- 健康運動指導士による運動指導、運動療法（適宜）

↓
6か月後　効果判定
↓
3か月後　フォローアップ
↓
3か月後　フォローアップ

肥満外来とは？

医学的に安全な減量に計画的に取り組める

医師、管理栄養士、健康運動指導士など食事療法や運動療法に詳しい専門家の指導を受けながら、医学的に安全な減量に計画的に取り組める外来。近年、肥満症は治療すべき病態であることが認識されるようになり、肥満外来を設置する医療機関が増えている。日本肥満学会では「医学的に適正な肥満症診療を行っていること」「肥満症を診療する専門外来があり、入院施設が整備されていること」など6つの要件を満たす医療機関を「認定肥満症専門病院」として認定し、その一覧をＨＰ上で公開。

「肥満症」の専門医の探し方

日本肥満学会
「認定肥満症専門病院一覧 」
http://www.jasso.or.jp/contents/authorization/hplist.html

※学会が認定する施設が都道府県別に掲載されている。

不調を正す日常習慣

ロート製薬

成熟世代の胃もたれに効く 胃薬が誕生しました！

"胃の変化"に悩む女性たちが、毎日飲み続けられる新製品

食べすぎていないのに胃がもたれる――。若い頃とは異なる胃の不調を感じることはありませんか？ 加齢とともに胃の働きは低下し症状も変化します。多くの人がその"変わり目"を感じるのが55歳を過ぎた頃。特に女性は心身のさまざまな不調が起こりやすく、薬の飲み合わせや成分の体への影響が気になる年代でもあります。

そのため「胃薬を飲みたいけれど体に負担がありそうで控えている」といった悩みが多いのも事実。ロート製薬から発売された「パンシロン アクティブ55」はこの年代の女性の症状とニーズに応えた新しい胃薬です。消化機能を促して胃を軽くすると同時に、毎日の習慣として飲み続けられるよう含有成分にも配慮。充実した日々をアクティブに過ごしたい成熟世代の女性たちを支える医薬品の誕生です。

年齢とともに低下する胃の働き

成熟世代の胃

胃粘膜の機能が低下し、消化酵素や胃酸の分泌が減少。胃全体の動きも弱まり、食べたものを消化しにくくなる。

若い頃の胃

消化酵素や胃酸の分泌が盛んで、胃全体も活発に動くため、食べたものをしっかり消化することができる。

こんな薬が欲しかった……

50代後半になって 胃の消化機能が落ちてきているかも…と感じているかたに

「パンシロン アクティブ55」はお近くの薬局・薬店などでお求めください。

［5つの特徴］

1. パンシロンブランド内最大量の消化酵素を配合。消化機能を促進します。
2. 生薬（チンピ末、コウボク末、ケイヒ末）の力で胃腸を元気に動かします。
3. 原薬として塩分（ナトリウム）、アルミニウム、ロートエキスを配合しておらず、塩分が気になる方も服用できます。
4. パンシロンならではのスーッと爽快な服用感があります。
5. 飲みやすさにこだわった小型粒と顆粒の2タイプからお好みで選べます。

顆粒タイプ

3歳から服用いただけます。

小型粒タイプ

15歳未満の方は服用しないでください（飲み残しのないよう1回1包を飲み切ってください）。

第3類医薬品

右・パンシロン アクティブ55 ST 小型粒14包　左・パンシロン アクティブ55 顆粒14包／ロート製薬　説明書に記載の容量を1日3回、食後または食間・就寝前に水またはお湯で服用してください。

家庭画報

心がやすらぐ
花便り
ぬりえブック
FLOWERS
COLORING BOOK
表紙は
浅田真央さんが
愛犬エアロを
デザイン
家庭画報 2021年1月号 別冊付録②

浅田真央さんに教わる ぬりえの楽しみ

ご自身のインスタグラムに、きれいな色合いのぬりえ作品を数多くアップしている浅田真央さん。自ら描いた下絵を手に、溢れる〝ぬりえ愛〟を語ってくださいました。

「今回のぬりえは、愛犬のエアロ、スケート靴、大好きなお花をモチーフに描こうとすぐに決まりました」。

心底嬉しそうな笑顔で、仕上がった下絵を見る浅田真央さん。子どもの頃から、手芸やレゴ、パズルなど何かを作ることが大好き。小学校ではぬいぐるみクラブに所属して手芸を楽しむ日々でした。実は、現役のスケート選手だった頃も、時間を見つけてはぬりえやクロスステッチなどに没頭していたといいます。

「母がそんな私を見て、〝ぬりえや刺繍に集中できると、少しの間スケートを忘れられて気分転換になるわね〟といっていたのを思い出します」。

以前から作家のかたの下絵作品に色ぬりをして楽しんでいましたが、新型コロナウイルスの影響による自粛期間中に少しまとまった時間ができたので、初めて下絵からの製作にチャレンジ。すでに20点を超える作品を完成させました。ぬりえの何がいちばん楽しいのかお聞きすると、

「全部楽しいのですが、やはり仕上げていく過程でしょうか。色鉛筆を眺めながら色を決めていき、自分の好きな色合いにぬり上がったときは最高に幸せ。私にとって、ぬりえは癒やしです」とにっこり。ぬりえが初めてのかたには「まず好きな色を選んで、心の赴くままに色ぬりを楽しんでみてください。ルールもないですし、うまくぬれなくても個性、味ですから」とアドバイス。

「私が描いた下絵に、皆さんがどんな色をつけてくださるのかワクワクします！　ぜひ見せてくださいね」。

浅田さん作の下絵に色をぬって完成する世界に一つしかない浅田さんとのコラボ作品。このお正月、一緒にぬりえ生活を始めてみませんか？

2020年の母の日に描いた〝愛がたくさん溢れるお花のブーケ〟と〝スケート靴〟の２作品が特にお気に入り。

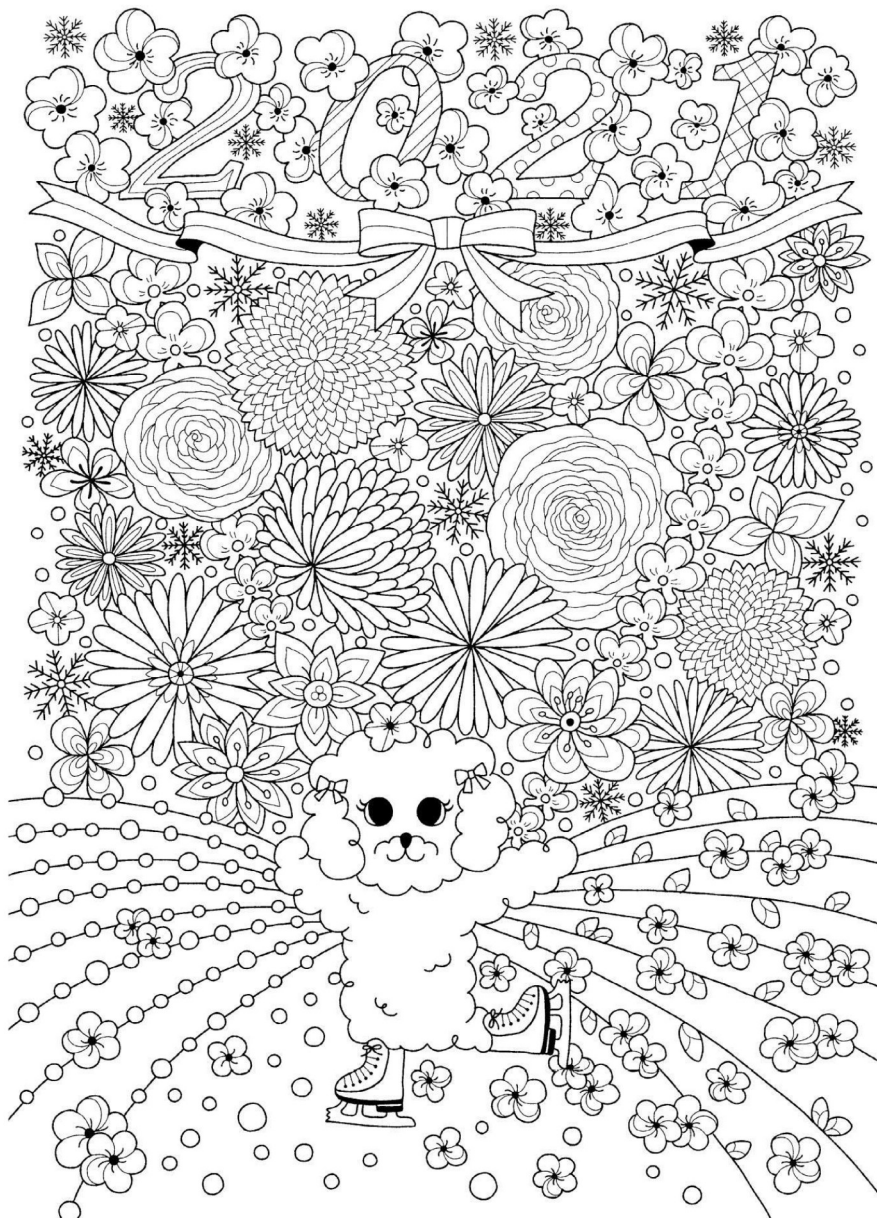
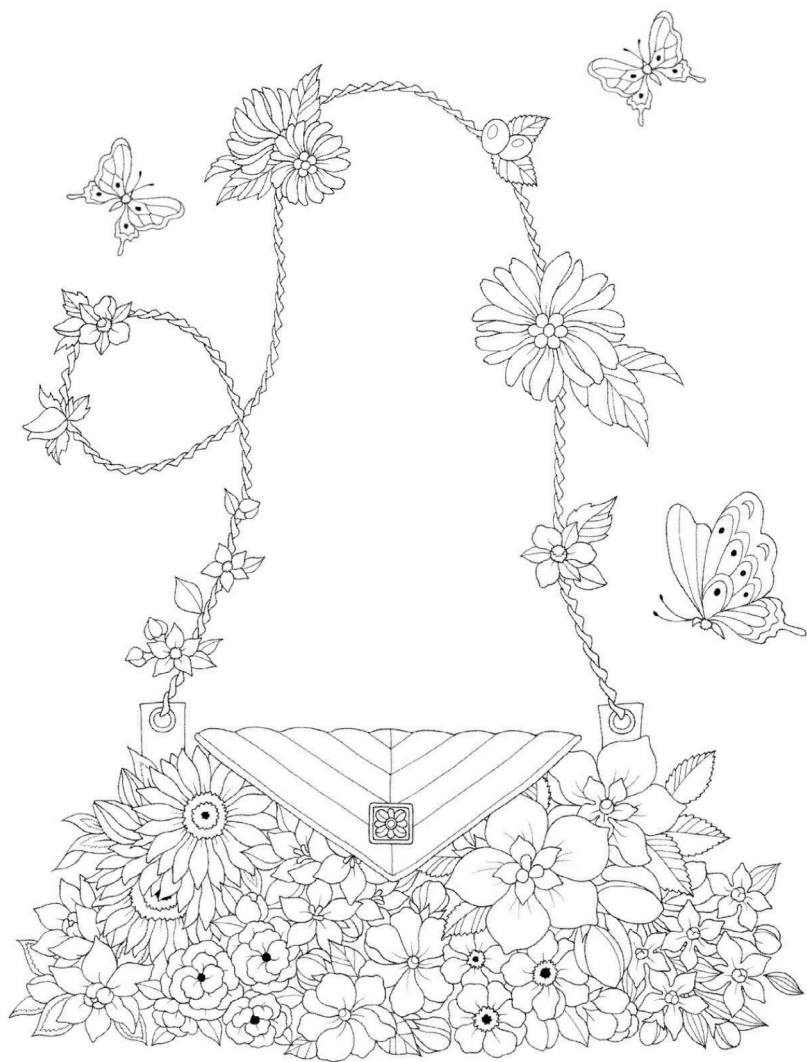
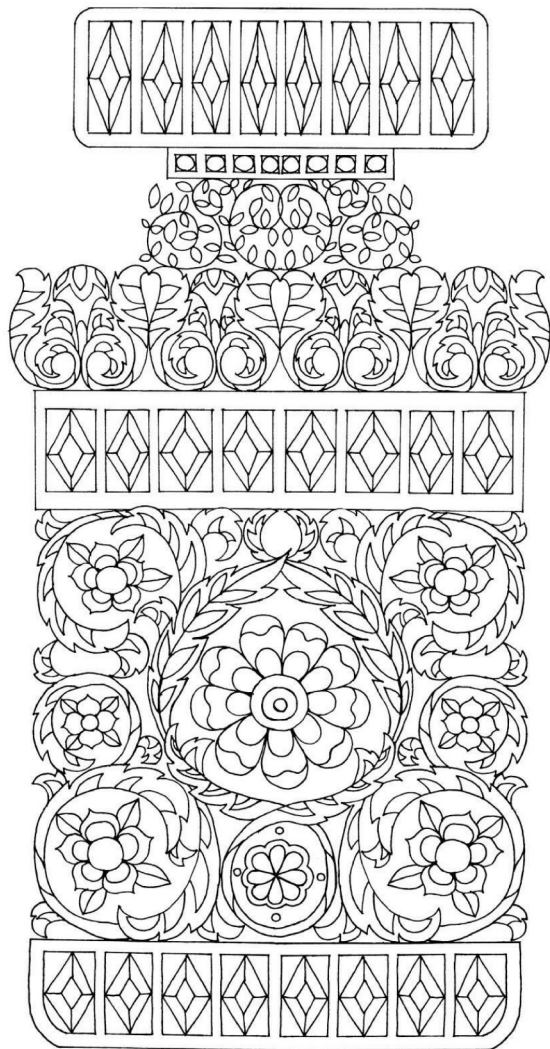
「ぬりえは癒やし。淡いきれいな色を塗ると心が落ち着きます」

「エアロが雪の結晶や梅、餅花、水玉を撒きながら、皆さんに幸せをお届けする舞をイメージして描きました。作品名はワンダフルの舞、幸せの舞？」。多くの候補から〝エアロ花の舞〟に決定！

下絵から完成したぬりえがこちら

浅田真央さん（あさだ・まお）

1990年9月25日、愛知県生まれ。日本が誇るフィギュアスケート界のレジェンド。ぬりえで好きな色は優しいピンク。新刊『浅田真央 100の言葉』（扶桑社）発売中。2021年のアイスショーは1月10日～11日予定のサンクスツアーから始動。

作品名　散歩道

家庭画報　2021年1月号 別冊付録②

POST CARD

作品名　My Color

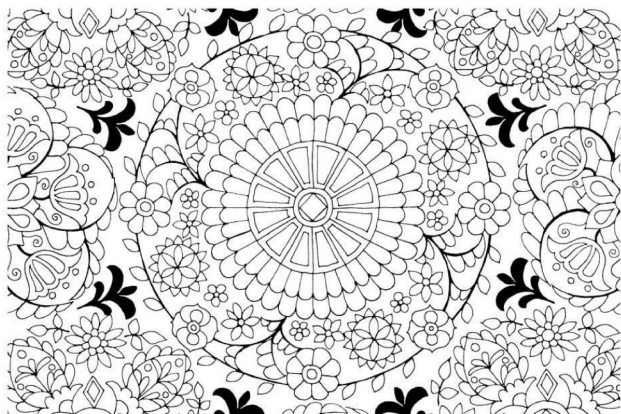
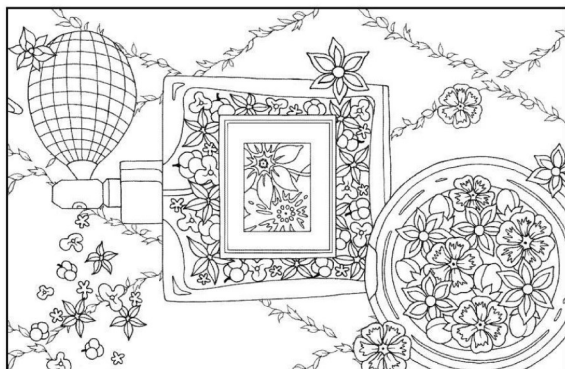
家庭画報　2021年1月号 別冊付録②

POST CARD

作品名　花の曼荼羅

家庭画報　2021年1月号 別冊付録②

お好きな色で彩色し、オリジナルのカードを作ってみませんか。フォトフレームに入れても素敵です。

ぬりえを楽しむためのアドバイス

本付録では、ぬりえに適した紙を使っていますので、色鉛筆をはじめ、色ボールペン、水性ペン、水彩絵の具など、さまざまな画材で楽しむことができます。

- 色鉛筆は、こまめに削りましょう。とがった芯でぬる感触は心地よいものです。
- 最初にぬりたい箇所に好きな色をぬって、その後、まわりをぬりましょう。
- 身近にある好きな絵や模様を参考にして色をぬると、イメージに近づきやすくなります。
- まだぬりえに慣れていないかたは、色数を抑えてぬると失敗しません。
- 色鉛筆で重ねぬりをしたり、ボールペンで強くぬると、紙の裏がデコボコになることがあります。防ぐためには下敷きを敷くことをおすすめします。
- 色をぬった後にすぐに本を閉じると、反対のページに色が移ってしまうことがあります。本を閉じるときは、紙を1枚挟むと安心です。
- 画材によって、インクが裏側に染み出たり、こするとイラストが汚れたりすることがありますのでご注意ください。水彩色鉛筆や水彩絵の具では、水の量が多いと紙がよれることがあります。

あなたの作品をインスタグラムにご投稿ください

お正月の家時間をぬりえで楽しみませんか？
浅田真央さんデザインの作品「エアロ花の舞」に色をぬって、完成写真をインスタグラムにご投稿ください。
浅田真央さんも参加してくださり、浅田さんの心に残った作品には、サイン入りの記念品を差し上げます。
詳細は、「家庭画報.com」（https://www.kateigaho.com/tags/202101nurie/）をご覧ください。
皆さまの素敵な作品をお待ちしております。

応募方法

1. 家庭画報のインスタグラム公式アカウント（instagram.com/kateigaho/）をフォローする。
2. ハッシュタグ（#エアロ花の舞）をつけて、作品の写真を投稿してください。締め切りは2021年1月12日（火）です。

作品紹介

エアロ花の舞（下絵：浅田真央　イラスト：mia）

HANA bag（イラスト：mia）
フラワーアップル（イラスト：mia）
エレガントな香りを纏って、夢が叶う木、
平和な小鳥のかくれんぼ（イラスト：上坂じゅりこ）
Flowers（イラスト：mia）
優美なダンスをする白鳥（イラスト：上坂じゅりこ）
クールな香りを纏って（イラスト：上坂じゅりこ）
散歩道（カードイラスト：mia）
My Color（カードイラスト：mia）
花の曼荼羅（カードイラスト：上坂じゅりこ）
『心がやすらぐ花詩集ぬりえブック』（小社刊）より

mia

東京都在住。嵯峨美術短期大学ビジュアルコミュニケーションデザインⅡコース卒業後、同大学イラストコース教務助手、グラフィックデザイナーなどを経てフリーのイラストレーターとして活動中。
http://www.mia.tokyo

上坂じゅりこ

石川県在住。日本大学芸術学部美術学科油絵コース卒業。パレットクラブスクール卒業。フリーのイラストレーターとして雑誌、書籍などを中心に活動中。
https://juriko.com/

撮影／鍋島徳恭（取材）　本誌・伏見早織（静物）　スタイリング／藤澤まさみ　ヘア&メイク／yoco
取材・文／小松庸子　デザイン／バーソウ　印刷／共同印刷株式会社
〈浅田さん着用〉オレンジトップス1万5000円／ダブルスタンダードクロージング
ブルーブラウス2万6000円／Sov.　スカート3万9000円／ダブルスタンダードクロージング（すべてフィルム）
お問い合わせ／フィルム☎03(5413)4141

一緒にぬりえを
楽しみましょう！